2tes tagebuch

Montag, 6. April 2009

19 h

Gerade bin ich vom schwimmen (Paracelsius-Hallenbad Salzburg) zurück. Ich war dort von 17.45 - 18.30

Am anfang war das schwimmen ganz gemütlich. Ich schwamm neben zwei menschen, ein mann und eine frau, die sich ständig (während des schwimmens) unterhielten.

Schneller schwimmen ging nicht, da keine klare Schwimmbahn für mich nicht ersichtlich war.

Auch eine wasserleiche, so nenne ich jene menschen, die meistens schon etwas älter mit sowenig kraft wie nur möglich und mit sehr schlechter Schwimmtechnik am rücken “liegend” mit den armen und den füßen rudern und unregelmäßig strampeln, schwebte im wasser.

Sie schauen überhaupt nicht, ob sie jemand anderen stören könnten!

Auch wenn nur wenige im bad sind, nehmen sie durch ihr blindes schwimmen wesentlich mehr platz ein, da die schwimmrichtung nach zufall wechselt.

Heute war josef (Bademeister) da. Schon langsam weiß ich - nicht wegen des tages - sondern wegen des gesamteindruckes der schwimmhalle, welcher bademeister da ist.

Josef ist nämlich auch gerne in dem weißen bademeisterkammerl und liest die kronenzeitung.

Meistens ist der kleine Springturm geöffnet.

Josef, der Bademeister mag es nämlich nicht, wenn die leute vom großen Turm springen. So wie ich und die längen und ausdauerschwimmer es nicht mögen.

Kurz vor 18h kamen schon langsam einen nach dem anderen - die Schwimmbullen. Das sind jene, die fast einen doppelten Bizepsumfang in vergleich zu mir haben. Sie schwimmen meistens schnell, haben eine bessere Technik und nutzen meistens die rohe kraft ihres muskulösen körpers. Am liebsten kraulen sie. Sie sind flink wie die Delphine. Unter wasser beobachten sie während dessen auch, was so die anderen

schwimmer machen.

Einige der Schwimmbullen betrachten mit ihrer ausgezeichneten Spezialwasserbrille die frauen unter wasser.

Punkt 18 uhr tat man gleich 3 sperren für 3 kurse vor den armen normalschwimmer und nichtschwimmer, so wie ich einer bin. Ein junger regte sich auch gleich auf, und sagte: “jetzt haben wir noch weniger platz”

Ich schwamm genau bei der grenze der bullen, die viel schneller und kräftiger schwammen als ich.

Vor mir war wieder eine wasserleiche, die offenbar gar nicht vom fleck kam. Ich musste ausweichen.

Obwohl ich am rande nur sehr, sehr wenig platz hatte, ist es doch die einzige linie, die klar ist, und wo ich ein zickzackschwimmen ausweichen kann. Die leute merken mit der zeit, dass ich am rande schwimmen möchte, und weichen mir dann auch aus.

Am boden des Beckens war viel mist. Zwar wird durch die raffinierte Technik, dass im tieferen bereich immer wasser über das becken fließt und so gleich wieder von den vorrichtungen außerhalb des Beckens das wasser aufgenommen wird, alles gereinigt, was auf der oberfläche schwimmt.

doch gibt es vieles, das am boden liegt, oder einfach so im wasser schwimmt.

Heute wartete josef am rande des Beckens mit einem Chinesen mittleren alters.

Ich konnte nicht erraten, was josef, der bademeister von mir wollte.

Dann sagte er mir, dass der Chinese etwas verloren hat, und dass er aber nicht englisch kann.

Der Chinese sagte mir, dass er seine zähne im wasser verloren hatte und bat mich, diese aus der tiefe zu holen (ca. 4 m tief).

Ich dachte mir, dass das gleich viele zähne seien und suchte deshalb nach etwas auffälliges.

Aber ich konnte diese zähne nicht finden. Dann wies mich der Chinese hin, wo er die zähne verlor und dann fand ich auch die 2 zähne.

Der Chinese bedankte sich wiederholt und verbeugte sich vor mir. Soviel freundlichkeit erfahre ich von den Österreicher normalerweise nie.

Josef, der kahlgeschorte bademeister fragte noch mals nach, ob ich die zähne gefunden hatte und bedankte sich bei mir.

Er sagte: “jetzt müssen wir auch noch zähne im becken suchen.”

Als wieder 2 menschen mir die einzige bahn verstellten - es waren 2 Männer verging mir die lust, weiter zu schwimmen. Ich stieg in das kinderbecken und machte den Skorpion (eine Yogaposition) unter wasser.

Zu dieser zeit kam Gerhard ott. Er kam auch ins kinderbecken. Er sagte mir, dass er die letzte zeit wegen der sehnen nicht schwimmen kann. Ich vermutete, dass das vom heftigen schwimmen gekommen ist.

Er meinte, dass er das von seiner arbeit als hausmeister hat. Da muss er ständig schwere Möbel und anderes zeug schleppen. Gerhard zeigte auf das handgelenk und sagte, dass der schmerz einmal hier einmal da ist...

Ich brauste mich und fuhr nach hause. Unterwegs sah ich nur wenig Meter von der miele waschmaschinegeschäft Vis a Vis vom doppler - Gymnasium jugendliche die skateborad fuhren.

Die leute radelten gerne entlang der salzach oder gingen in eher schnelleren tempo.

Ein meditatives, in sich versunkenes gehen, stehen oder sitzen gibt es in der gegend nicht.

Von der salzach kommend sah ich das erste der 3 maisgelben häuser mit dem roten ziegeldach.

Es ist vor einigen monaten frisch gemalt worden.

Heute haben sie mit der arbeit des mittleren, also des 2ten hauses angefangen. In der früh

Hörte ich den lärm der vom dach herunterfliegenden ziegeln, sowie das brummen schwerer bauwägen.

Im Innenhof sind schon die neuen ziegeln und alles was sonst noch dazu gehört aufgestapelt.

Nach dem mittleren haus kommt dann das haus, wo ich und nadia drinnen wohnen, dran.

Es wird so wie die anderen zwei Häusern maisgelb angemalt und bekommt auch ein neues rotes dach.

...

Ich sitz nun in der küche

Die blüten des Strauches außerhalb leuchten zwar nicht mehr so gelb, aber mir scheinen sie jetzt orange. Das licht nimmt jetzt ziemlich schnell ab.

Der abend ist angebrochen, der blaue himmel ist nun heller geworden. Es ist das licht, das nur für wenige Momente am himmel ist, dann wird es minute um minute sichtlich dunkler.

Um 20.30 kommt Gerhild (hirnsperger) mit einer zweiten frau, die gemeinsam zum orientalischen tanzunterricht zur nadia kommen.

Ich werde in dieser zeit außer haus sein.

Vielleicht in ein Kaffeehaus gehen und etwas lesen, oder schreiben.

Nun werde ich noch alles saugen und abstauben, sodass die nadia die wohnung nach ihrer harten arbeit bei der bank sauber auffindet.

Morgen habe ich voraussichtlich um 18 h hans peter. Hoffentlich macht er sich nicht auch zur Gewohnheit, ständig beim Yoga abzusagen.

21-18

Ich sitze gerade oben neben der sehr alten Stiftskirche nonnberg. Um mir die dunkelheit.

Da bin ich meiner einsamkeit überlassen. Frische luft, weites Panorama von der stad salzburg.

Auf einer holzbank, die warm ist, und wo man vielleicht sogar heute schon übernachten könnte.

Ein leichter wind weht von der festung her zu mir. Sanft und leise, so als möchte mir der wind etwas sagen.

Es ist gerade so dunkel, dass man kein buch lesen kann. Eine latrne, die alt ist, und deren form mich an die bilder von van Gogh erinnert, als er die Laternen malte, scheint mir grell und bestimmend zu.

Vor mir sehe ich die umrisse des geisberges, des großen sanften Hügels. Darüber lichter des senders.

Am fuße des Hügels sehe ich mehrere lichter, die gleich sterne blitzern. Es sind die häuser.

Auch so manches leuchten, wahrscheinlich eines Autos, dass sich von ort zu ort bewegt, wie ein komet, ist zu sehen.

Neben mir ist ein alter, rindenloser baum. Die wurzeln reichen in die harte erde, die mit kleinen Steinchen vermischt sind, rein.

Der baum ist alt, sehr alt, aber trotzt seinem schicksal, so als würde er sich niemals der vergänglichkeit beugen. Die äste, es sind nur wenige, gehen mächtig 6- 10 Meter in den abgrund.

Über diese mächtigen äste schwebt der mond, der die strahkraft von unzähligen Nachtlampen hat, aber dennoch ungefähr die selbe größe aufweist wie eben die weglampe.

Unter mir sehe ich häuser. Sie sind etwas außerhalb vom stadtkern. 3 kräne reichen in die höhe. Einer überragt selbst die höhe über meinem kopf. Die häuser sind meistens vielfenstrig. Direkt neben mir ist die felsenwand. Da geht es dann gleich steil bergab. Die Autos auf der straße kann ich gut sehen.

Sie schallen bis hinauf.

Die straßen sind gut mit den Straßenlampen beleuchtet. Die stadt salzburg ist eine Autostadt.

Heutzutage bestimmt das auto was gesetz ist, wie das gesamtbild der stadt aussieht. So sind die straßen monoton gerade.

Die häuser nehmen einen respektablen abstand zu den Autos ein. Die beleuchtung der stadt ist auf die verkehrssicht der Autos abgestimmt.

Trotzdem ist dieser ort da oben schweigsamer, meditativer. Die Kirche, die fenster, alles ist dunkel. Kein fest, kein Nachtleben wie überall in der stadt da drunten.

Der baum, derzeit noch blätterlose - ist zeuge dieser unruhe, dieser Rastlosigkeit einer spezie (Mensch), die offenbar grenzen nicht toleríert und sich deshalb selber einmal vernichten wird.

Hinter mir sehe ich ein kleinen teil der festung hohen Salzburg.

Es ist gut beleuchtet.

Man kann auch ganz deutlich die bahn sehen, auf der in vergangenen zeiten lebensmittel und sonstige dinge hinauf und hinunter transportiert worden sind.

Es hat viele türme, die früher zur wehr dienten. Heutzutage sind sie wahrzeichen und Touristenmagnet.

Einige fenster des nonntalers schwesterkloster (das älteste nonnenkloster der welt) sind uralt. Sie haben noch eine bogenförmigen form am oberen ende.

Die fenster sehen von weit undurchdringlich dunkel aus.

Die wand dieser fenster sind aus wehrhaften stein. Manchmal ertönt die glocke in tiefen, bedächtigen klang. Der ton ist ernst und trocken.

Welch angenehmer Kontrast der ruhe, ja fast makabren ruhe und der von unten kommenden unruhe der Autos und der heutzutage über die nacht beleuchteten stadt!

Das Tor, das mit einem Rundbogen oben geschmückt ist, hat einfache dorisch-geformte säulen auf beiden seiten. Es ist um die zeit 21.52 schon längst kompromisslos vor dem treiben der rastlosen menschen verschlossen.

Dahinter ist eine der ältesten Friedhöfe. Hier oben ist alles anmutig, still und in sich gekehrt.

Es ist ein gegenpol zu den lärmenden Begierden der menschen.

Wie oft habe ich mir schon gewünscht, hier oben zu leben. Ja sogar in einem kloster zu leben.

Doch dann müsste ich die ganze Litanei um Jesus und den katholischen konglomerat 1000 jahre alteingesessener glaubensbekenntnisse und ungeistigkeit ertragen.

Nein, das kann ich mir auch nicht antun.

Eigentlich habe ich in Salzburg keinen platz gefunden, wo ich mich wirklich wohl fühle.

Ich mag die nadia. Wir kennen uns schon so lange. Über 20 jahre. 1987 haben wir uns in der nussdorferstraße 17 entschieden zusammenzuleben. Wir wuchsen in der zweisamkeit in gewissen punkten zusammen. Wir teilen viele ansichten. Doch ich bin lieber freund der Meditation und eines kontemplativen daseins.

Die uhr in der stadt läuft mir zu schnell. Jedes Monat irgendwelche veränderungen. Immer noch gezielter wird auf den menschen heutzutage einsuggeriert. Dieselben Methoden und gehirnwäsche, die sich die Katholiken und eigentlich fast alle größeren religionsgemeinschaften bedienen, findet man heutzutage in allen werbungen, in allen dingen.

Jedes ding, das man heute kauft, gar wenn es schon bessere marke ist, macht

eigenwerbung.

Sogar die kleidung, die schuhe, ja die unterhose macht werbung und suggeriert irgend ein unternehmen, eine marke.

Heute frage ich mich, ob nicht das lesen lernen eher ein fluch, als ein segen ist.

Denn man liest heute in der regel irgendeine zeitung, eine werbung, immer etwas, was suggeriert und eine bestimmte sicht der dinge aufzwingt.

So ist es die sprache, die schrift die heutzutage mächtigstes mittel ist, den menschen zu konformitieren und zu beherrschen. Die sprache ist gewalt. Die sprache schafft Assoziationen und lenkt das bewusstsein ab zu stereotypen. Sie ist ein schlechtes Werkzeug, die feinheiten des lebens, der natur und vor allem den inneren seelischen stimmungen zu beschreiben.

Diese stereotypen, digitalisierte vereinfachungen, diese alles beherrschende und verdrängende Gesellschaftssprache hat folgen. Es führt zu vereinfachte schablonen:

Jeder Mensch ist gleich. Alle sind frisiert, haben sich den bart abrasiert, fast eine jede frau ist geschminkt und trägt dutzende dinge, um aufmerksamkeit auf sich zu lenken.

Wo ist die stille?

Ich ging langsam wieder das Gässchen hinunter zu der hölle, deren teil auch ich bin.

Mit dem fahrrad fuhr ich auf der rechten seite die salzach hinunter.

Junge leute waren auf den bänken, rauchten und tranken alkohol. Auch ein kleiner Notebook mit Musik war zu hören.

Zuhause angekommen, warf ich einen blick zur seite um die roten ziegeln, die da so ungewöhnlich dort stehen, zu betrachten. Als plötzlich eine frauenstimme sagte: “fühlen Sie sich verfolgt?”

Ich drehte mich um und sah wie hinter mir eine frau auch mit dem fahrrad fuhr. Ich fragte nochmals nach und die frau wiederholte: Fühlen Sie sich verfolgt?”

Ich sagte ihr: “Nein, ich habe nur einen blick zu den ziegeln seitlich geworfen, ich habe überhaupt gar nicht gemerkt, dass du da hinter mir bist.”

Sie sagte: “Ach so.”

Stieg von ihren fahrrad ab und ging in den zweiten haupteingang rein.

In der wohnung angekommen, erzählte ich diesen vorfall gleich der nadia.

Ich sagte ihr, dass wohl jeder überall etwas reininterpretiert. Die nadia meint, dass diese frau spinnt.

Ich sagte, ich kenne diese frau gar nicht, wie konnte sie nur auf so etwas kommen?

Dann dachte ich an meine vergangenheit. Ich sagte, dass ich mich in meiner jugend ständig um das gequält habe, was andere von mir sagten. Ich fragte mich immer, wieso ein Mensch wohl dies oder jenes von mir denken mag, oder schlechtes hineininterpretiert oder psychologisiert und so weiter.

Monatelang habe ich über manche aussagen von menschen gegrübelt, immer wollte ich draufkommen, warum ein Mensch so denkt und warum einer so etwas blödes von mir denken kann. Aber ich bekam auf diese frage nie eine antwort, außer die, dass jeder Mensch in einer eigenen welt lebt und alles rund herum nach eigenen gefühlen, gedanken, bewusstsein interpretiert, dass dann oft sehr weit entfernt von der wahrheit ist.

Ich erinnerte mich, wie ich einmal in siezenheim Yoga machte. Auf dem boden machte ich in einem kinderspielplatz Yogaübungen. Ich machte die liegende drehung. Ein vater von einem kind sagte drauf:

“schau hier, da liegt ein toter”

Einmal machte ich in der stadt in einer wiese Yoga. Da gingen 2 ältere leute vorbei. Der eine sagte, wähend ich die vorwärtsbeuge im sitzen machte: “er macht das, weil er einen krampf hat”

In siezenheim machte ich einmal das kamel. Fußballer beobachteten mich und sagten laut: “der betet zu Mekka”, und lachten.

Das sind noch sehr harmlose beispiele. Aber ich habe auch schon viel ärgere gehabt.

Leute interpretierten mich auch als schwulen und auch alle schrecklichen charaktereigenschaften in mich hinein. Ich fragte immer, warum konnte ein Mensch nur so etwas schlechtes von mir denken?

In der jugendzeit sagten einige ich sei verrückt. Oder ähnliches. Ich habe oft monatelang, ja jahrelang mich selber gequält mit der frage, warum das wohl jemand von mir denkt.

Aber all das ist ein fehler.

Nadia hat das heute gesagt, und ich weiß auch, dass sie recht hat.

“Man sollte menschen nicht die macht über sich geben”, sagte die nadia.

“Warum gibst du nur den leuten soviel macht?”

Ja, jeder Mensch interpretiert subjektive eindrücke in den anderen hinein. Er kann gar nicht anders.

Hebe ich nur den finger, oder ähnliches, wird das von 20 leute verschiedenartig interpretiert.

Jeder anders. Je nach Mensch, den er ist.

Einmal erinnere ich mich noch, als ich als Nachtportier damals von gablerbräu in der früh um ca. 6 oder 7 uhr heimgehen wollte.

Bei einer grünen Ampel fragte mich ein Mensch um die 20 jahre: “welche Partei wählen Sie demnächst?”

Ich sagte “Grün”

Darauf holte dieser Mensch aus und gab mir mit voller wucht einen faustschlag ins gesicht.

Ich fiel um....blutete und war schockiert. Ich fragte immer wieder, warum er das wohl gemacht hat. Ich kenne ja diesen menschen gar nicht und ich habe diesen mann doch gar nichts getan.

Ich hatte einen mehrfachen nasenbruch...blutete viel. Unter die augen bekam ich schwarze, oder dunkle rillen, so als würde ich mich wie eine frau geschminkt haben.

Ich kam in die HNO - Salzburg (Landeskrankenhaus) und wurde operiert. Nach dem aufwachen hatte ich fürchterliche schmerzen. Ich lachte trotzdem, mir ging es psychisch gut. Auch war ich zuversichtlich, dass wieder alles gut ist.

Jeder, der diesen vorfall von mir hörte, interpretierte je nach seinem Charakter, seiner Person, seinen erlebnissen völlig unterschiedliches ein.

Aufgefallen ist mir dabei klar, dass alles was die menschen zu diesem unfall sagten, sehr wenig mit mir zu tun hatten, sehr viel aber mit den menschen selber zu tun hatten. Ja ich merkte, dass die menschen nur das sagten, was sie halt gerade beschäftigten.

Jeder lebt in seiner begrenzten welt. Ist voller vorurteile. Interpretiert mit selbstverständlichkeit über natur und Mensch und meint er wisse, wie es anderen geht, was in ihnen psychologisch vorgeht.

Nadia hat voll recht. Ja ich habe noch die Lektion zu lernen, mich dabei nicht hineinzusteigern!

Es nicht auf mich zu beziehen und mich nicht darüber zu ärgern.

Alles das weiß ich. Es umzusetzen in der tat und die menschen in ihrer welt zu belassen ist schwer.

Warum sollte ich andere, mir wildfremde leute das gegenteil überzeugen, von dem was sie interpretieren?

Warum sollte ich ihnen so viel macht geben? Soviel zeit verschwenden.

Früher und auch bis heute habe ich mir die absurdesten dinge ausgedacht, nur um zu verstehen, warum einer so denkt und nicht anders.

Aber ich muss lernen, einfach loszulassen. Den anderen in seinem andersdenken einfach anzunehmen, aber seine gedanken nicht anzunehmen.

Selbstständig denken und mich nur von mir also von meinen gefühlen und gedanken leiten zu lassen.

Nach dem unfall hatte ich eine kurze erleuchten:

Plötzlich wusste ich, dass ich mich ganz frei verhalten kann. Das ich tun, sagen und wollen kann, wie ich will. Die menschen, die auf mich reagieren, wiederspiegeln nicht mich, sondern ihre eigene welt viel mehr.

Selbst wenn jemand über meine haare redet, über meine füße, über meinen kopf, über meine gedanken,

Darf ich mich nicht über die grundtatsache hinwegtäuschen:

Jeder Mensch lebt in seiner welt. Diese ist individuell geprägt und meist sehr klein. Andere menschen, dinge, tiere sind zwar real da, aber sie werden unter den

verfärbten augen dieses menschen verzerrt, entstellt. Oft genug wird völlig falsches gesehen, gedeutet.

Möge ich die weisheit finden, mich von falschen Interpretationen anderer nicht irritieren zu lassen,

Ihre meinung gelassen hinzunehmen und mich von ihrem denken abzugrenzen.

Ja, ich werde wohl in der taktilen Lebensphase wohl sehr gelitten haben, dass ich nicht akzeptiert worden bin von meiner mutter.

Mich von anderen menschen abzugrenzen bleibt wohl eine meiner wichtigen aufgaben im leben.

So erst kann ich frieden in mir finden!

Dienstag,

7. April 2009

In einem kleinen Österreichführer konnte ich über stift nonnberg folgendes lesen:

“Dieses älteste bestehende frauenkloster der welt wurde um 700 vom heiligen rupert gegründet und dürfte an der stelle jener Salzburg stehen, die den Salztransport auf dem fluss schützte und der stadt den namen gab.

Nach einem brand von 1423 wurde die romanische Kirche 1463 bis 1471 im

gotischen stil wiederhergestellt. In der Krypta liegt das grab der ersten Äbtissin, der heiligen erendrudis (einer nichte des gründers). Unter dem Paradies genannten Nonnenchor findet man berühmte fresken (12.Jahrh.) mit heiligendarstellungen, besonders wertvoll ist der gotische schnitzaltar (1498) aus der schule des Veit Stoß in der johanneskapelle des anschließenden klosters; vom stift führt eine Treppe zur nonntaler hauptstraße...”

Aus dem buch: der große polyglott Österreich, ein Reiseführer, 1975

Nadia fängt mich schon in der früh um 7 h an zu drängen:

“Peter abwaschen....

Peter vorstellen gehen....

Peter darf ich vorbei.” (ich stand mit meinem Sessel in wege. Sie konnte nicht zur dusche gehen)

Ich beschwerte mich bei ihr. Ich sagte, ich bräuchte momentan etwas ruhe. Nicht immer peter mach das, peter mach dies:

“Peter mach die fitnesstrainerausbildung. Ich kann dir jetzt tausend euro borgen”

“Peter um 11 h bist du beim blümel und machst die stiege.”

“Danach gehst du zum Friseur.”

Ich sagte: “Jaaaa, bitte nadia, lass mich ein paar minuten in frieden.”

So also waren die Dialoge in der küche. Die nadia schminkte sich in den kleinen duschraum, sagte abschließend:”so”, und ging auf die toilette.

Zum abschluss sagte sie, während sie sich anzog:

“So, -

wir treffen uns beim blümel quacki...

Ah - des muss ich für den blümel mitnehmen (sie packte eine nagelneue bürste zum schruppen ein)

...die Teerasse müssen wir machen...viel arbeit. Ich fahre heute mit dem bus
6. ....und die wäsche müssen wir holen, ...draußen;”

Kurz nach halb sechs stand ich schon auf. Ich ging zu unserer Bibliothek und holte ein Büchlein raus:

Es hieß:

Arthur Schopenhauer:

Aphorismen zur lebensweisheit

Dieses “parerga” betrachtet Schopenhauer nicht als sein hauptwerk. Das hauptwerk heißt: die welt als wille und vorstellung, die er mit dreißig jahren schrieb.

Doch das bei weitem bekannteste buch ist eben dieses Büchlein, mit dem er erst an seinem lebensende berühmt wurde.

Schlage ich die erste seite auf, finde ich noch einige sätze, die ich damals 1993 interessant fand.

Zuerst war dieses Büchlein ein geschenk an meine Freundin nadia.

Heute sage ich zu ihr immer quacki, statt nadia.

Damals - ziemlich am anfang unseres zusammenlebens sagte ich ihr immer “mauterl”, was ein bisschen an maus erinnert. Tatsächlich ist nadia kleiner als ich und hatte damals kuscheltiere, darunter auch mäuse.

Heutzutage hat sie neue kuscheltiere dazu bekommen. Sie hat diese gerne in ihrem großen, breiten und sehr bequemen bett, das sie gleich nach unserem einzug in die plainstraße 27/8 im Jahr 2004 kaufte.

Es sind da kuscheltiere wie Stoffaffe, kuscheliges weißes schaf, ein struppiger hase den ich ihr einmal schenkte, ein Hund, einige Stoffkatzen und so weiter. Diese liegen teils auf dem bettrand, teils auch auf dem bett. So auf einen extra kissen eine zusammengerollte Stoffmaus und eine andere maus, die sie von Josefa, eine meiner ersten yogaschüler, die ich in den damals gemieteten Nadea tanzstudioraum unterrichtete, bekommen.

Auch ein ganz kleines eichhörnchen (aus stoff),

das ich nadia ganz am anfang unseres zusammenlebens schenkte (wir wohnen seit 1987 zusammen), steht auf ihr Nachtkästchen. Dieses eichhörnchen nimmt nadia bei allen reisen mit.

Es ist ungefähr so groß wie ein Daumen.

Hat ein rotes mascherl um den hals gewickelt mit einer glocke vorne drauf, die bei jeder bewegung klingelt. Der schwanz dieses Eichhörnchens ist sehr dick und länger als die körperkröße. Re sieht wie gekämmt aus.

Die augen sind rund, glasig und stehen sichtbar und deutlich heraus. Die beine sind dunkelfarbig angedeutet.

Das eichhörnichen ist struppig.

Nadia verbindet viele erinnerungen mit diesem eichhörnchen, der ein stiller begleiter bisher war.

Der Stoffaffe ist auch alt. Seit beginn unseres zusammenlebens hatte nadia dieses tier. Es hat augen, die zur seite stehen und rund sind. Die Pupillen sind groß und heben sich farblich nicht so von den rest des auges ab.

Der mund ist sehr groß und wie ein heutiger smiling in der computerbranche zu beiden seiten nach oben ziehend.

Die ohren dieses Affen stehen sichtlich weg.

Die nase ist eher nur angedeutet. Die körpermitte ist weiß, die seiten und der lange schwanz sind braun.

Der Affe zeigt einen freundlichen, heiteren, gutmütigen und naiven gesichtsausdruck.

Seit neuestens hat nadia sich selbst ein weißes schaf gekauft.

Es sieht unbeholfen und etwas schutzbedürftig aus. Hinten hat dieses schaf ein weißes mascherl. Der mund und die augen sind angedeutet und vermenschlicht. Zwei punkte sollen die nase sein.

Dieses schaf ist sehr kuschelig. Die beiden ohren sind fast rundlich und strecken nach vorne, und schützen das gesicht.

Die beine hinten sind gespreizt und etwas im kniebereich angewinkelt. So hält sich dieses schaf auf allen vier beinen.

Es ist momentan das lieblingskuscheltier von nadia und darf deshalb auch über die nacht neben nadia schlafen.

Okay um zum Büchlein von schopenhauer zurückzukommen. Es steht auf der ersten seiten von mir geschrieben:

“Für mein Mauterl   1991, Nov.

Dann habe ich auch noch einiges sprüche herausgeschrieben:

“das glück gehört denen, die sich selbst begnügen (Aristoteles)

“der vernünftige geht auf Schmerzlosigkeit, nicht auf genuß aus” (Aristoteles)

Es ist ein Reclam Büchlein: Philipp Reclam jun. Stuttgart mit einem vorwort von Arthur hübscher

Damals hatte ich das Büchlein auswendig studiert. Fast jede seite wurde unterstrichen.

Offenbar habe ich es nadia geschenkt. Leider ist sie bis heute noch nicht dazugekommen, es zu lesen.

Momentan sagte sie, liest sie osho über trantra.

Heute ist herrliches wetter. Draußen fängt schon langsam die Sträucher Vis a Vis im garten der schönen Villa an, golden-gelb zu leuchten.

Sie sehen heute noch prächtiger, als gestern aus.

Wie eine hochzeit.

Ganz wenig bewegen sich die gelben Sträucher, im nächsten augenblick sind sie wieder ruhig.

Wenn man raussieht, kommt einem vor, als würde frieden sein. Manchmal fliegt eine taube in wechselnder flugrichtung vorbei, die vögeln zwitschern vergnügt.

Schon in der grundeinteilung, sagt Schopenhauer:

“daher affizieren die selben äußeren vorgänge, oder verhältnisse, jeden anders, und bei gleicher umgebung lebt doch jeder in einer anderen welt.

Denn nur mit seinen eigenen vorstellungen, gefühlen und willensbewegungen hat er es unmittelbar zu tun: ...”

“dies alles beruht darauf, dass jede wirklichkeit, d. h. jede erfüllte gegenwart, aus zwei hälften besteht, dem Subjekt und dem objet, wiewohl in so notwendiger und enger verbindung, wie oxygen und hydrogen im wasser”

Heutzutage weiß die gehirnforschung noch wesentlich mehr darüber zu sagen. Schon alleine die welt die wir sehen ist eine Interpretation unseres gehirns.

“bei völlig gleicher objektiver hälfte, aber verschiedener subjektiver, ist daher, so gut wie im umgekehrten fall, die gegenwärtige wirklichkeit eine ganz andere:...”

“jeder steckt in seinem Bewusstsein, wie in seiner haut, und lebt unmittelbar nur in demselben:....”

So ist offenbar die Beschaffenheit des Bewusstseins selbst das zunächst wesentliche, und auf dieselbe kommt, in den meisten fällen, mehr an, als auf die gestalten, die darin sich darstellen.

Alle Pracht und genüsse, Abgehspiegel im dumpfen bewusstsein eines tropfs, sind sehr arm gegen das bewusstsein des Cervantes, als re in einem unbequemen

gefängnisse den don quijote schrieb.-”

Ich lag das buch schnell zur seite, rasierte und duschte mich und fuhr zum blümel.

Heute war klare sicht. Sicher ein schönes bergwetter.

Um 11 h war ich oben bei der nadia. Sie war überrascht, dass ich so früh kam.

Ich putzte die Teerasse. Kehrte das laub zusammen, wischte die taubenscheiße weg und putzte den weißen Tisch und einige weiße stühle.

In ungefähr 2 h gingen nadia und ich in das teuerste und beste Chinarestaurant. Es ist gleich direkt bei dem Neutor. Von der pferdeschwemme geht man da durch das Neutor. Auf der linken seite ist es dann.

Es ist am schönsten. Wir aßen ausgiebig. Ich dachte nicht, dass ich so einen hunger habe. Danach machten wir fotos. Auf den fotos sehe ich verhältnismäßig relaxt aus. Offenbar habe ich mich in den monaten, wo ich vom elmokino weg bin, schon etwas erholt. Ich fühle, dass es mir besser geht, dass ich mehr selbstbewusstsein habe und spüte neuen Elan in mir.

Gott sei dank sah ich die rechnung nicht.

Beim weggehen sagte nadia, dass sie für uns beide 40€ bezahlte!

Das ist wohl eindeutig zu viel!!!

Die nächste zeit ist es höchst wichtig, intensiv neuen job als yogalehrer zu bekommen. Nadia hat mir schon angeboten, dass sie mir für eine ausbildung als Fitnesstrainer das geld borgen wird.

Ich begleitete nadia bei dem schönen wetter bis zur bushaltestelle nahe des 5 Sternhotel Bristol.

Sie fuhr mit dem 6er in die arbeit.

Ich lese gerade im Schopenhauer buch der Aphorismen:

“die objektive hälfte der gegenwart und wirklichkeit steht in der hand des schicksals und ist demnach veränderlich: die subjektive sind wir selbst; daher sie im wesentlichen unveränderlich ist.

Demgemäß trägt das leben jedes menschen, trotz aller Abwechslung von außen, durchgängig den selben Charakter und ist einer reihe Variationen auf ein Thema zu vergleichen.

Aus seiner Individualität kann keiner heraus.

Und wie das tier, unter allen verhältnissen, in die man es setzt, auf den engen kreis beschränkt bleibt, den die natur seinem wesen unwiderruflich gezogen hat, weshalb z.b. unsere bestrebungen, ein geliebes tier zu beglücken, eben wegen jener grenzen seines wesens und Bewusstseins, stets innerhalb enger schranken sich halten müssen; - so ist es auch mit dem menschen: durch seine Individualität ist das ma seines möglichen glückes zum voraus bestimmt. Besonders haben die schranken seiner geisteskräfte seine fähigkeit für erhöhten genuß ein für alle mal festgestellt. Sind sie eng, so erden alle bemühungen von außen, alles was menschen, alles was das glück für ihn tut, nicht vermögen, ihn über das maß des gewöhnlichen, halb tierischen Menschenglücks und behagens hinaus zu führen: auf sinnengenuß, trauliches und heiteres familienleben, niedrige geselligkeit und vulgären Zeitvertreib bleibt er angewiesen: sogar die bildung vermag im ganzen, zur erweiterung jenes kreises, nicht gar viel, wenn gleich etwas.”

Ich unterstrich 1991 folgenden weiterführenden satz, offenbar bedeutete er mir etwas:

“denn die höchsten, die mannigfaltigsten und die anhaltendesten genüsse sind die geistigen;

Wie sehr auch wir, in der jugend, uns darüber täuschen mögen; diese aber hängen hauptsächlich von der angeborenen kraft ab.

Hieraus also ist klar, wie sehr unser glück abhängt von dem, was wir sind, von unserer Individualität;

Während man meistens nur unser schicksal, nur das, was wir haben, oder was wir vorstellen, in anschlag bringt.

Dass für unser glück und unseren genuß das subjektive ungleich wesentlicher, als das objektive sein, bestätigt sich in allem: von dem an, dass hunger der beste koch ist und der greis die Göttin des Jünglings gleichgültig ansieht, bis hinauf zum leben

des genies und des heiligen.

Besonders überwiegt die gesundheit alle äußeren güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder bettler Glücklicher ist, als ein kranker könig.

Ein aus vollkoemmener gesundheit und glücklicher Organisation hervorghenendes, ruhiges und heiteres Temperament, ein klarer, lebhafter, eindringlicher und richtig fassender verstand, ein gemäßigter, sanfter wille und demnach ein gutes gewissen, dies sind vorzüge, die kein rang oder reichtum ersetzen kann.

Denn was einer für sich selbst ist, was ihn in die einsamkeit begleitet und was keiner ihm geben, oder nehmen kann, ist offenbar für ihn wesentlicher, als alles, was er besitzen, oder auch was er in den augen anderer sein mag.

Ein geistreicher Mensch hat, in gänzlicher einsamkeit, an seinen eigenen gedanken und Phantasien vortreffliche unterhaltung, während von einem stumpfen die fortwährende abwechselung von Gesellschaften, schauspielen, ausfahrten und lustbarkeiten, die marternde langeweile nicht abzuwehren vermag. Ein guter, gemäßigter, sanfter Charakter kann unter dürftigen umständen zufrieden sei; während ein begehrlicher, neidischer und böser es bei allen reichtum nicht ist. Nun aber gar dem, welcher beständig den genuß einer außerordentlichen, geistig eminenten individiualität hat, sind die meisten der allgemein angestrebten genüsse ganz überflüssig, ja, nur störend und lästig. Daher sagt Horaz von sich:

Elfenbein, marmor, Geschmeide, tyrrhenische statuen, bilder, silbergerät und Gewänder, gefärbt mit gaetulische´m purpur, viele entbehren dergleichen, und einige fragen danach nicht.

Und Sokrates sagte, beim anblick zum verkauf ausgelegter Luxusartikel:

“wie vieles gibt es doch, was ich nicht nötig habe.”

Für unser Lebensglück ist demnach das, was wir sind, die persönlichkeit, durchaus das erste und wesentlichste; - schon weil sie beständig und unter allen umständen wirksam ist: zudem aber ist sie nicht, wie die güter der zwei anderen Rubriken, dem schicksal unterworfen, und kann uns nicht entrissen werden.”

“hieraus nun folgt, dass dem menschen von außen viel weniger beizukommen ist, als man wohl meint.

Bloß die allgewaltige zeit übt auch hier ihr recht: ihr unterliegen allmählich die körperlichen und die geistigen vorzüge: der moralische Charakter allein bleibt auch ihr unzugänglich.

In dieser hinsicht hätten dann freilich die güter der zwei letzteren Rubriken, als welche die zeit unmittelbar nicht raubt, vor denen der ersten einen vorzug. einen zweiten könnte man darin finden, dass sie, als im objektiven gelegen, ihrer natur nach, erreichbar sind und jedem wenigstens die möglichkeit vorliegt, in ihren besitz zu gelangen;

Während das subjektive gar nicht in unseree macht gegeben ist....”

Das einzige was in dieser hinsicht in unsererer macht steht, ist, dass wir die gegebene persönlichkeit zum mögöligsten vorteile benutzen, demnach nur die ihr entsprechenden bestrebungen verfolgen und uns um die art von ausbildung bemühen, die ihr gerade angemessen ist, jede andere aber miden, folglich den stand, die beschäftigung, die lebensweise wählen, welche zu ihr passen. “

“aus dem entschiedenen übergewicht unsrer ersten Rubrik über die beiden andern geht aber auch hervor, dass es weiser ist, auf erhaltung seiner gesundheit und auf ausbildung seiner fähigkeiten, als auf erwerbung von reichtum hinzuarbeiten; was jedoch nicht dahin mißdeutet werden darf, dass man den erwerb des nötigen und angemessenen vernachlässigen sollte.

Aber eigentlicher reichtum, d.h. großer überfluss, vermag wenig zu unserm glück; daher viele reiche sich unglücklich fühlen; weil sie ohne eigentliche geistesbildung, ohne kenntnisse und deshalb ohne iregend ein objektives interesse, welches sie zu geistiger beschäftigung befähigen könnte, sind.

Denn was der reichtum über die befriedigung der wirklichen und natürlichen bedürfnisse hinaus noch leisten kann, ist von geringem Einfluss auf unser eigentliches wohlbehagen: vielmehr wird dieses gestört durch die vielen und vermeidlichen sorgen, welche die erhaltung eines großen besitzes herbeiführt.

Dennoch aber sind die menschen tausend mal mehr bemüht, sich reichtum, als

geistesbildung zu erwerben;

Während doch ganz gewiß was man ist, viel mehr zu unserm glücke beiträgt, als was man hat.

Gar manchen daher sehn wir, in rastloser geschäftigkeit, emsig wie die ameise, vom morgen bis zum artend bemüht, den schon vorhandenen reichtum zu vermehren. Über den engen gesichtskreis des Bereichs der mittel hiezu hinaus kennt er nichts: sein geist ist leer, daher für alles andere unempfänglich.

Die höchsten genüsse, die geistigen, sind ihm unzugänglich”

“ohne tägliche gehörige bewegung kann man icht gesund bleibn: alle lebensprozesse erfordernm, um gehörig vollzogen zu werden, bewegung sowohl der teile, darin sie vorgehn, als des ganzen.

Daher sagt Aristoteles mit rechr: “ das leben besteht in der bewegung”

Das leben besteht in der bewegung und hat sein wesen in ihr. Im ganzen innern des Organismus herrscht unaufhörliche, rasche bewegung: das herz, in seiner komplizierten doppelten Systole und Diastole, schlägt heftig und unermüdlich; mit 28 seiner schläge hat es die gesamte blutmasse durch den ganzen großen und kleinen kreislauf hindurch getrieben;

...die lunge pumpt ohne unterlaß wie eine dampfmaschine; die gedärme winden sich im motus peristalticus;alle drüsen saugen und Setzernieren beständig,

Wenn nun hiebei, wie es bei der ganz und gar sitzenden lebensweise unzähliger menschen der fall ist, die äußere bewegung so gut wie ganz fehlt; so entsteht ein schreiendes und verderbliches mißverhältniss zwischen der äußeren ruhe und dem innren Tumult.

Den sogar will die beständige innere bewegung durch die äußere etwas unterstützt sein: “

Bemerkung von mir:

Schon unglaublich, Schopenhauer sagt hier 1851 schon, was spätere Bücher, ärzte im 21. Jahrhundert immer wieder propagieren!!!

Mir gefällt zudem, dass er schon damals erkannte, wie allgegenwärtig bewegung im leben schon immer ist und war und wie wichtig ausreichende tägliche bewegung ist!

Wie sehr unser glück von der heiterkeit der stimmung und diese vom Gesundheitszustande abhängt....

...nicht was die dinge objektiv und wirklich sind, sondern was sie für uns, in unsrer auffassung sind, macht uns glücklich oder unglücklich dies eben besagt epitets: nicht die dinge beunruhigen den menschen, sondern die meinungen über die dinge.

Überhaupt aber beruhen 9/10 unsers glückes allein auf der gesundheit. Mit ihr wird alles eine quelle des genusses: hingegen ist ohne sie kein äußeres gut, welcher art es auch sei, genießbar, und selbst die übrigen subjektiven güter,die eigenschaften des geistes, Gemützehs, Temperaments, werden durch kränklichkeit herabgestimmt und sehr verkümmert.

Demnach geschieht es nicht ohne grund, dass man, vor allen dingen, sich gegenseitig nach dem Gesundheitszustande befrägt und einander sich wohlzubefinden wünscht. Denn wirklich ist dieses bei weitem die hauptsache zum menschlichen glück.

Hieraus aber folgt, dass die größte aller Torheiten ist, seine gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei, für erwerb, für beförderung, für gelehrsamkeit, für rum, geschweige für wollust und flüchtige genüsse:

Vielmehr soll man ihr alles nachsetzen. “

Aus dem buch: Aphorismen zur lebensweisheit von Schopenhauer

Gerade lese ich im internet unter Computerschachforum, dass ein gewisser herr andreas Lüttke auch meine zweite Studie, die ich im glareanmagazin veröffentlicht habe, nun auch widerlegen möchte.

Ich finde es eine pure zeitverschwendung, weil die Studie einen so hohen schwierigkeitsgrad hat, dass

Erst zukünftige Computergenerationen und noch größere datenbanken ein endgültiges licht in den unendlichen varaintendschungel bringen kann. Es geht um die Studie: weiß gewinnt, mit dem Schlüssel: 1.Sc1!

Dass nach 1.Sxf7 für schwarz remis ist, kann man heutzutage noch nicht feststellen,

egal wie gut man sich in Endspielen auskennt.

Deshalb werde ich auf andreas diesmal nicht eingehen und mir die zeit verschwenden.

Schon ist es fast 19 h. heute habe ich frei, weil die Yogagruppe erst am 21. April anfängt.

Ich lese weiter im gelben Büchlein. Schopenhauer denkt bezüglich der wahl zwischen einsamkeit und geselligkeit ziemlich schwarz - weiß. Die geselligen sind für ihm dumm. Die einsamkeit sollen nach Schopenhauer die intellektuellen bestien suchen.

Hahaha. Aber es wird noch schlimmer auf seite 37 steht:

Die geselligsten aller menschen sollen die neger sein, wie sie eben auch intellektuell entschieden zurückstehen; nach berichten aus nord-Amerika, in französischen zetungen sperren die schwarzen, freie und Sklaven durcheinander, in großer anzahl, sich in den engsten raum zusammen, weil sie ihr schwarzes stumpfnasengesicht nicht oft genug wiederholt erblicken können.

Meine meinung zu solchen sätzen:

Ist Schopenhauer ein rassist?

Weiter:

“hauptsächlich aus dieser inneren leerheit entspringt die sucht nach Gesellschaft, zerstreuung, vergnügenund Luxus jeder art, welche viele zur verschwendung und dann zum elende führt.”

Bemerkung von mir: exakt diesen gedankengang hatte schon Pascal in seine essays.

“vor diesem abwege bewahrt nichts so sicher, als der innere reichtum, der reichtum des geistes;”

Weiteres meint Schopenhauer:

“der geistreiche Mensch wird vor allem nach Schmerzlosigkeit, ungehudeltsein, ruhe und muße streben, folglich ein stilles, bescheidenes, aber möglichst unangefochtenes leben suchen und demgemäß, nach einiger Bekanntschaft mit den sogenannten menschen, die zurückgezogenheit und, bei großem geiste, sogar die einsamkeit wählen.”

Meine bemerkung dazu:

Das geniebild Schopenhauer hat auch Nietsche weitergelebt. Obwohl Nietsche doch ein sehr mitteilungsbedürftiger und gesselliger Mensch war, pries er in seinem Zarathustra die einsamkeit.

Hier gibt es interessante neuere forschungen, die ergaben, dass von Newton, mozart bis freud und einstein alle unter den aspergersyndrom litten.

Fitzgerald meint sogar, dass die fehlenden verbindungen von beiden gehirnhälften und das aspergersyndrom erst einstein zum Genie machte. Aus diesem ungleichgewicht der beiden gehirnhälften ist weiter zu erklären, warum manche so besessen nach Systeme und Wissenschaften werden können.

“denn je mehr einer an sich selber hat, desto weniger bedarf er von außen und desto weniger auch können die übrigen ihm sein. Darum führt die eminenz des geistes zur ungeselligkeit”.

Meine bemerkungen dazu:

Schopenhauer wiederholt sich immer wieder in solchen denkschleifen.

Um möglicherweise seine eigene ungeselligkeit und einsamkeit rechtzufertigen!

“denn in der einsamkeit, als wo jeder auf sich selbst zurückgewiesen ist, da zeigt sich was er an sich selber hat: da seufzt der tropf im purpur unter der

Unabwälzbahren last seiner amrsäligen Individualität; während der hochbegabte die ödeste umgebung mit seinen gedanken bevölkert und belebt.”

Meine bemerkung: ja, absolut korrekt. Selbst die Kritiker, die immer haare in der Suppe finden, saugen von solche ideenmenschen!

“--- IST DIE ERRUNGENE FREIE MUSE EINES JEDEN INDEM SIE IHM DEN FREIEN GENUSS SEINES BEWUSSTSEINS UND SEINER INDIVIDUALITÄT GIBT - DIE FRUCHT UND DER ERTRAG SEINES GESAMTEN DASEINS WELCHES IM ÜBRIGEN NUR MÜHE UND ARBEIT IST.

Bemerkung von mir: ja, das unterstreiche ich. Deshalb habe ich diesen schönen satz in großbuchstaben wieder geschrieben!!

Zufinden auf seite 38 im gelben Reclambuch.

Weiters beschreibt Schopenhauer die trauige wahrheit, dass die menschen mit ihrer freizeit nichts konstruktives anzufangen wissen. Er drückt das so aus:

“was nun aber wirft die freie muse der meisten menschen ab?

Langeweile und dumpfheit, so oft nicht sinnliche genüsse, oder albernheiten da sind, sie auszufüllen”

Bemerkungen von mir: dazu möchte ich noch sagen, dass Schopenhauer leicht zu reden hat. Schließlich konnte er mit seinem vermögen leben und musste nicht kämpfen.

Viele menschen geht es so, dass nachts, wenn die arbeit vollbracht ist, totmüde nach hause kommen und nach einigen seiten lesen daneben einschlafen. Meine Lebensgefährtin nadia ist es oft so ergangen!

Würde es irgendwann ein grundeinkommen für alle geben, dann hätten menschen mit geistigen interesse mehr kraft und raum, ihre Talente im leben umzusetzen. Tatsache ist, dass nur sehr wenige, meistens schon von kind auf privilegierte oberschichten den weg für eine künstlerische Laufbahn oder wissenschaftliche Laufbahn geöffnet wird.

Die materiell benachteiligten werden in der volksschule, in der hauptschule und später so der weg versperrt, dass man nicht von chancengleichheit reden kann. All das gab Schopenhauer, der von klein auf auch zu den privilegierten gehörte, da die mutter schriftstellerin und Künstlerin, der vater Geschäftsmann war,

aus offenbar mangelndem bewusstsein eben dieser unfairen bedingungen - nicht an.

Auch ist ihm entgangen, dass meistens menschen in ärmeren verhältnissen sich nur über große mühe mit großen gesundheitsrisiko nach oben arbeiteten, um dann nicht selten ausgebrannt, ausgelaugt wieder in die tiefe zu stürzen.

Folgender satz gefällt mir:

“die gewöhnlichen leute sind bloß darauf bedacht, die zeit zuzubringen; wer irgend ein Talent hat, - sie zu benutzen”

“- dass die beschränkten köpfe der langeweile so sehr ausgesetzt sind, kommt daher, dass ihr Intellekt durchaus nichts weiter, als das Medium der Motive für ihren willen ist.”

8. April

Mittwoch, 14.19

Ich sitze gerade im furtwänglergarten.

Im schatten.

Unglaubliche Helligkeit kennzeichnet das heutige wetter.

Baugerüste bis hinauf zur kuppel der Kollegienkirche und lärm ausländischer

arbeiter sind kaum zu übersehen und zu überhören.

Soviel hat sich auch hier getan! Leider zum negativen.

Der garten hat nicht mehr die vertraute Atmosphäre, wie damals. Sträucher die ein bisschen den blick für außenstehende abschirmten, gaben einem das gefühl von Individualität und ruhe.

Nun ist alles auf einer seite offen. Die festspielgäste bringen der stadt soviel geld, dass auch weitere gebäude dieser kulturgäste zur verfügung gestellt wurden.

Im rasen, der nur vereinzelte viel kleinere bänke hat, liegen haufenweise die stümpel verbrauchter Zigaretten.

Alle Sträucher wurden weggerissen. Man sieht klar zum festspielhaus.

Das verbogene, private wurde abgeschafft zu Gunsten von den zahlenden massen, die alleine betimmen, wie das stadtbild aussehen soll.

Die 5 Bauarbeiter, in ca. 20 Meter höhe auf den baugerüst schreien zueinander zu. Mit seilen transportieren sie kleinere materialen hinauf.

Neben der prächtigen schillerstatue war damals das unigebäude. Nun wurde dieses gebäude zu einem Kaffeehaus und andere wirtschaftlichen einrichtungen umfunktioniert. Dieses gebäude wurde auch modernisiert. Es sieht jetzt großflächig, glasig aus. Einfache geometrische formen, wie es typisch der heutigen zeit ist. Formenreichtung, vertraute Ecken verschwinden, überall in der stadt. Restliche bäume werden gefällt, zugunsten wirtschaftlichen interessen.

Mich wundert, dass der einzige baum im furtwänglergarten nicht dem kranken, psychopatischen geschäftstreiben überwuchender großkapitalisten zum opfer gefallen ist. Noch nicht.

Die gebäude, die öffentlichen einrichtungen werden durchsichtiger, gläsriger, der Mensch wird gläsriger.

So trägt fast jeder jugendlicher, wenn er gerade nicht eine Zigarette hat, ein Handy dabei, dass er unablässig als Lückenfüller für seine geistige leere verwendet.

Aber immer noch hört man hier das geklappere der hufeisen vorbeifahrender kutscher. Auch lassen sich die tauben nicht nehmen, bei jeden neuen besucher des gartens zu achten, ob nicht jausenbröserl am boden fallen...

Auf dem bankerln sitzen Pensionisten, die die kühle des schattens genießen. Obwohl der garten eigentlich zur uni gehört, wurde er jetzt noch öffentlicher. Kaum einen Studenten sieht man aber

noch spazieren. Die 2 grünen flächen, in absoluter quadratischer form gebaut wirken steril und fantasielos.

Ich glaube zwar nicht an die Astrologie, aber das Wassermannzeitalter ist angebrochen: Informationstechnologie, kälte, Emotionslosigkeit und durchsichtigkeit, leuchtung und beleuchtungngen, glänzende menschen, glänzende schuhe, glänzende gebäude, überall leuchtet es...;

Meine erinnerung des tages:

Um 7 h bin ich ausnahmsweise früher wach geworden, als die nadia und auch mal früher aufgestanden. Wir haben kaffee getrunken.

Beim betrachten des fotos von August 1991, wo ich und Anna Maria, die ja an Brustkrebs erkrankt ist und gestorben ist, sieht man auch noch das essen, die tapeten, die roten vorhänge vom chinesischen Restaurant nahe des Neutors.

Witzigerweise waren ja ich und nadia gestern in diesem Restaurant. Zwar sind die tapeten nicht mehr da, und auch die bar dürfte neu sein, ansonsten hatten wir das gleiche bestellt, wie vor 18 jahren.

Tatsächlich wurden die verschiedenen Menüs fast fotogleich gemacht!!!

In der soße war schon damals der weiße löffel, exakt in der gleichen Position, wie gestern, wo wir im Restaurant saßen. Die spiegeln über uns, die roten vorhänge, die roten bänke, das essen, der eingang mit den beiden löwen, den putzlappen,, den wir nach dem essen bekamen, all das war genau so wie damals!

Eigentlich dachte ich mir immer, dass kochen eine kunst ist. Aber in der üblichen Gastronomie weit gefehlt. Die Chinesen kochen schon seit mehreren jahrzehnten exakt das gleiche und bereiten dies auch in absoluter unabänderlichkeit auch noch nach jahrzehnte später so vor...

Kunst ist für mich spontanität! Einfall, Kreativität, kunst ist immer auch etwas neues.

Ich frage mich, wo in Salzburg überhaupt solche künstler sind.

So spielt man doch schon ewig das gleiche für die festspielgäste. So zum beispiel der jedermann.

Man verkauft mozart. Man konsumiert mozart. Man konsumiert alles. Man sieht alles ab. Man kopiert alles.

Ich sitze nun in der ub - und schreibe diese zeilen. Wo sind aber die schriftsteller, jene denen auch etwas einfällt, und die etwas schreiben?

Das hat mich damals schon sehr gewundert. In der ub wird gelesen, Notizen gemcht, auswendiggelernt, studiert, aber es wird nicht geschrieben.

Die stadt Salzburg verkonsumiert kunst, lebt von den alten stücken, die sie immer und immer wieder spielt.

Ich sehe straßenmaler. Viele haben gute Technik, die sie über jahre sich angeeignet haben.

Davor habe ich Respekt.

Sie alle malen aber unaufhaltsam für die Touristen und so haben die malstücke nichts mit wirklicher kunst zu tun. Es wird tausend und abertausend mal die stadtkullisse mit der festung, des Doms, der kollegienkrche, des herabfließenden salzach und der berge gezeichnet. Möglichst in fotografischen stil.

Die leute verdienen dafür geld, aber ist das kunst? Spontanität? Einfallsreichtum?

Mut zum neuem?

Die Straßenkünstler malen für die Touristen, wie die damaligen maler für die fürsten, reichen und könige malten.

Auf der uni lese ich noch etwas von den Aphorismen. Schopenhauer schreibt:

“Weil also, wie gesagt, die freie muse die blüthe, oder vielmehr die frucht des daseins eines jeden ist, indem nur sie ihn in den besitz seines eigenen selbst einsetzt, so sind die glücklich zu preisen, welche dann auch etwas rechtes an sich selber erhalten; während den allermeisten die freie muse nichts abwirft, als einen Kerl, mit dem nichts anzufangen ist, der sich schrecklich langweilt, sich selber zur last.”

Auf seite 40 zitiert Schopenhauer Oliver goldsmith:

Übersetzt:

“ nur auf uns selbst sind wir stets angewiesen,

An allen orten und zu allen zeiten.

Darum, willst du glückseligkeit genießen, so kannst du sie nur selber dir bereiten.

“im alter nun gar versiegen sie fast alle notwendig; denn da verläßt uns liebe, scherz, Reiselust, Pferdelust und tauglichkeit für die Gesellschaft: sogar die freunde und verwandten entführt uns der tod.

Da kommt es denn mehr als je, darauf an, was einer an sich selber habe. Dieses wird am längsten stich halten”

So verlief mein Vormittag. Ich stand mit nadia ca. 7 uhr auf und dann gingen wir zum Paul blümel.

Ich kaufte beim billa 3 mineralwasser und 3 multivitaminsaft ein. Dazu gibt mir nadia ein wagerl zum schleppen.

Danach hatte ich die lampen im ersten stock gewechselt und die Teerasse geputzt. Abschließend habe ich mit dem schlauch wasser über die Teerasse gespritzt. Viel Wasserdruck hatte ich nicht. Die nadia bürstete das meiste wasser weg.

Danach kaufte ich in der Nordsee fisch für mich und nadia. Zum beispiel einen Wikinger.

Nadia ging dann bald einmal weg, weil sie zum Reza geht, um ihn zu massieren.

Ich putzte die stiege noch herunter, auch die Flure und abschließend den haupteingang.

Anschließend bin ich mit mineralwasser noch etwas in den garten der uni gegangen. Das licht war heute hell und blendend.

Nach einer halben stunde ca. bin ich in die ub gegangen und habe noch etwas von Schopenhauer über die Aphorismen geschrieben.

Nun ist es 16 h . ich werde noch etwas schwimmen gehen und dann mich für die Yogastunde mit Magister hans peter lacher vorbereiten.

Draußen ist es immer noch sehr schön, und es ist enfach schade, dass man die wenigen schönen tage in der sterilen uniluft verbringt.

Nadia liest gerade mir vor über jubel und sturz aus der kronenzeitung.

Zuerst wurde Jesus hochgejubelt und dann wurde er wenige später ans kreuz genagelt. Und so weiter

Mir hat der Artikel nicht gefallen.er ist einfach tief katholisch mit dem zentralen Thema der auferstehung.

Nadia schält gerade den Knoblauch.

Ich sagte ihr, dass ich lieber meine eigenen gedanken habe, als die ewige Litanei der christlichen lehre.

Sie (ich meine das christentum) verdrängt die tatsache, dass wir alle sterben müssen, alle einmal tod sein werden.

Mit dem auferstehungsgedanke werden tatsachen verdrängt.

Es hat doch auch mal zeiten gegeben, da war der tod ein teil in der Gesellschaft. Er war nichts schreckliches. Erst die christen haben den tod mit ihren glauben bekämpft und verdrängt.

Nadia liest gerade 22 h von Schopenhauer vor:

“...während demnach das leben der übrigen im dumpfheit dahingeht, indem ihr

dichten und trachten gänzlich auf die kleinlichen interessen auf die persönliche wohlwart, und dadurch auf miseren aller art gerichtet ist.

Weshalb unerträgliche langeweile sie befällt, sobald die beschäftigung mit jenem zwecken entfällt

...und sie auf sich selbst zurückgewiesen werden.

Indem nur das wilde feuer der Leidenschaft einige bewegungen in die stockende masse zu bringen ist....”

Schopenhauer schreibt auch von der muße, als das wertvollste was man hat, vorausgesetzt man ist fähig, es für z.b. geistige arbeit zu nutzen.

Im wörterbuch steht unter muße:

Ruhe und zeit, um etwas zu tun.

“endlich hatte ich mal muße, um das buch zu lesen”

Mußestunde:

Zeit, in der man muße, zeit, ruhe für sich selbst hat.

Schopenhauer schreibt:

“der normale Mensch hingegen ist, hinsichtlich des genusses seines lebens, auf dinge außer ihm gewiesen, auf den besitz, den rang, auf weib und Kinder, freunde, Gesellschaft u.s.w., auf diese stützt sich sein Lebensglück; darum fällt es dahin, wenn er sie verliert, oder er sich in ihnen getäuscht sah.

Dies Verhältnis auszudrücken, können wir sagen, dass sein schwerpunkt außer ihm fällt

Eben deshalb hat er auch stets wechselnde wünsche und grillen: er wird, wenn seine mittel es erlauben, bald Landhäuser, bald Pferde kaufen, bald feste geben, bald reisen machen, überhaupt aber großen Luxus treiben; weil er eben in dingen aller art ein genüge von außen sucht;

Stellen wir nun, um nicht gleich zum andern extrem überzugehen, neben ihn einen mann von nicht gerade eminenten, aber doch das gewöhnliche knappe maß überschreitenden geisteskräften; so sehn wir diesen etwa irgend eine schöne kunst als Dilettant üben, oder aber eine Realwissenschaft, wie Botanik, minerologie, Physik, Astronomie, geschichte und dergleichen betreiben und als bald einen großen teil seines genusses darin finden, sich daran erholend, wenn jene äußeren quellen stocken, oder ihn nicht mehr befriedigen. Wir können insofern sagen, dass sein schwrpunkt schon zum teil in ihn selbst fällt.

Weil jedoch bloßer Dilettantismus in der kunst noch sehr weit von der hervorbringenden fähigkeit liegt, und weil bloße Realwissenschaften bei den verhältnissen der erscheinungen zu einander stehn bleiben; so kann der ganze Mensch nicht darin aufgehn, sein ganzes wesen kann nicht bis auf den grund von ihnen erfüllt werden und daher sein dasein sich nicht mit ihnen so verweben, dass er am übrigen alles interesse verlöre ...”

“wahrer reichtum ist nur der innere reichtum der seele. Alles übrige bringt ungemach mehr als gewinn“

“das glück seint in der muße zu bestehen.”

Sokrates pries die muße als den sc´hönsten besitz.

Das glückliche leben ist dasjenige, in welchen die tüchtigkeit sich ungehindert entfalten kann.

“ein solcher innerlich reicher bedarf von außen nichts weiter, als eines negativen geschenks, nämlich freier muße, um seine geistigen fähigkeiten aubilden und

entwickeln und seinen innern reichtum genießen zu können, also eigentlich nur de Erlaubnis, sein ganzes leben hindurch, jeden tag und jede sekunde, ganz er selbst sein zu dürfen.

...demgemäß sehn wir die großen geister aller zeiten auf freie muße den allerhöchsten wert legen. Denn die freie muße eines jeden ist so viel wert, wie er selbst wert ist.

Nun aber ist freie muße zu besitzen nicht nur dem gewöhnlichen schicksal, sondern auch der gewöhnlichen natur des menschen fremd: denn seine natürliche bestimmung ist, dass er seine zeit mit herbeischaffung des hzu seiner und seiner Familie existenz notwendigen zubringe.

Er ist ein Sohn der Not, nicht eine freie intelligenz. Dem entsprechend wird freie muße gewöhnlichen menschen bald zur last....”

Aus dem Schopenhauer Büchlein: Aphorismen z. L.

10.19 Donnerstag,

Frühmorgens:

Nadia sagt:

“Peter tust du den yogaraum schön machen, dann die küche, und dann das kloo.

Die greti kommt mit ihrem hund....

...gehst du einkaufen, geh weiter...

Peter

...die kommt jetzt bald....”

Jetzt ist es 16:28

Greti (ihr kleiner Hund heißt harry) und die nadia sind schon außer haus. Beide haben mir ein großes stück kuchen aufbehalten.

Die küche ist heute voll mit Obst auf dem Tisch, und im kühlschrank mit Gemüse angefüllt.

Über 40 € habe ich dafür beim billa (Kieselpassage) ausgegeben!

Heute habe ich mir auch ganz alleine eine blaue badehose beim C&A im zweiten stock in der Kieselpassage gekauft. Sie kostete etwas unter 10 €.

Da es schön ist, bin ich ins paracelsiusbad schwimmen gegangen. Beim reingehen sah ich mario (der bademeister), wie er gerade beim notausgang stand. Es ist die türe, die hinten zum kleinen garten führt.

Er rauchte eine Zigarette. Er war in weißer hose mit gürtel und türkisblauen t-shirt angezogen und trug heute eine Sonnenbrille. Beim begrüßen fragte er mich, ob ich schon frühlingsgefühle habe.

Ich schwamm eine ¾ stunde. Danach holte ich mir von den aufgestapelten liegen eine weiß-blaue, ging dann die Steintreppen runter und machte es mir, mit der sonne zum körper wendend, gemütlich.

Ich las das dicke buch über vincent van Goghs briefe, die er zu seinen 4 jahre jüngeren Bruder damals schrieb.

Die briefe sind meistens einfach. er bereiste paris, london und so weiter und verzählte, wie es ihm bei der arbeit als Kunsthändler so ging. Er spazierte sehr viel, weil er die kunst, die natur sehr liebte.

Die natur, die einfachen leute, religiöse ideen und malern, die er sehr gern hatte, waren seine Themen. Meistens schrieb er sehr schön über die maler. Harte Kritik gegenüber einen maler habe ich bis jetzt nicht gelesen.

Er beschrieb die natur, die wolken, die leute....; - gab seinen Bruder ratschläge für das leben.

Im Monat schrieb er so in abstand von 1 oder 2 wochen einen brief.

Ich lag da, mit dem blick zur untergehenden sonnenseite. Rechts von mir sind die großen fenster des bades.

Links ist der mirabellgarten und außerhalb die parkanlagen.

Im kleinen garten war nur ein einziger baum zu sehen, der noch keine blätter, dafür knospen hat.

Der baum strebt von der basis in 3 richtungen. Es scheint, als wolle er sich in alle richtungen gleichmäßig ausbreiten und in immer feinere verästelungen sich ergießen.

Es ist ein schöner baum, obwohl der stamm des baumes verrät, das er schon älter ist.

Gott sei dank waren heute nicht viel in der wiese. So wurde auch nicht getratscht.

Der garten wird mit büschen, die aneinandergereiht sind, umzeunt. Mario muss aber trotzdem einen blick darauf werfen, dass keine leute von der straße über diesen Zaun drüber gehen und so in das Hallenbad eindringen können.

Auf der wiese selbst waren viele ganz kleine blumen. Blaue und gelbe. Aus unachtsamkeit bin ich aber auch schon draufgestiegen.

Das wetter war angenehm.

Eine kurze Passage von van Gogh möchte ich hier wiedergeben:

“um in der welt tätig zu wirken, muss man sich selbt absterben; das volk, das sich zum verbreiter eines religiösen gedankens macht, hat kein anderes vaterland mehr als diesen gedanken. Der Mensch ist nicht auf erden, nur um glücklich zu sein, er ist nicht einmal hier, um schlechthin anständig zu sein.

Er ist hier, um für die Gesellschaft große dinge zu verwirklichen, um seelengröße zu erlangen und die gemeinheit hinter sich zu lassen, in der sich das dasein fast aller menschen hinschleppt” Rehnahn

Es steht auf seite 21 im anakonda-verlag.

Danach wollte ich nochmals für einige runden schwimmen gehen.

Ich sah, wie mario über das gelende beugte, dass beim notausgang ist, wieder rauchte und in den rasen spuckte.

Jungen hübschen Mädchen brachte er sogar die liege zur wiese runter, die sie benötigten.

Nach dem schwimmen wollte ich lockere Yogaübungen machen.

Aber das ging nicht!

mario sah mir zu, wie ich den Kopfstand machte und machte es mir dann nach, jedoch nicht den Kopfstand, der für das Yoga besser ist, sondern mit den beiden händen aufgestellt, sowie es die Kinder gerne machen.

Danach ging er wieder und redete zu einer jungen frau: “er kann es aber besser.- ich habe nicht die zeit, dass ich das so lernen kann.”

Ich habe doch nicht Yoga gemacht, um anzugeben, oder mich mit anderen zu messen!!! L

Er merkte gar nicht, dass ich damit keine freude mehr hatte, weiterhin hier Yoga zu machen.

Anschließend machte ich noch schulterstand und pflug.

Beim pflug kam von mario ein extrem ordinärer witz.

Er sagte:” jetzt kannst du dir dein zipferl in den mund stecken.”

Drauf brach ich abrupt ab und verließ das Hallenbad, ohne mich von mario zu verabschieden.

Diese ekeligen witze machte man schon oft, wenn ich Yoga machte!

Ich erinnerte mich daran, wie ich in einem kinderspielplatz in siezenheim Yoga geübt habe.

Ich machte gerade die liegende drehung, als dann plötzlich der vater zu seinem kleinen kind sagte:

“schau hier, das liegt ein toter.”

Einmal machte ich Yoga im Furtwängler garten (bei der uni). Damals war noch mehr Privatsphäre, als heute. Das half aber offenbar auch nicht.

Ich machte die sitzende vorwärtsbeuge. Just im selben Moment kamen 2 ältere

leute vorbei. Einer von denen sagte zum anderen laut und deutlich: “der hat einen krampf”.

Ein andres mal machte ich den Kopfstand im mirabellgarten ganz oben auf dem rosenhügel.

Es war in der zeit, wo ich noch im hotel elefant als Nachtportier tätig war.

Auf einen der bänke saß ein älterer Mensch, der mit trachtenanzug mich beobachtete.

Er sagte: “ darf ich sie etwas fragen?”

Ich nickte. Darauf sagte er:” kommt da beim Kopfstand nicht zu viel blut in den kopf, sodass die ader platzen könnte?.”

na ja, auf jeden fall musste ich momentan lachen. Obwohl ich solcherart von humor schon äußerst ordinär finde.

Jetzt kenne ich mario schon. Seine guten und seine schlechten eigenschaften.

Seine guten sind: er hat gutes gefühl und gespür für die verschiedenen menschen. Er lässt die Kinder auch vom großen Turm springen. Leben und leben lassen - fällt mir ein, wenn ich ihm sehe.

Er liest offenbar niemals irgendetwas. Interessiert sich nur für weiber, denen er zu imponieren versucht.

Zuhause angekommen, klingelte das telefon.

Eine frau aus bad meinberg von dem yoga-vidya verein sagte, dass eine bestimmte frau teichmann sich gemeldet hat. Es geht darum, ob die teilnehmer meiner Yogagruppe in der hotel krone von der Krankenkassa einen teil zurückbezahlt bekommen oder nicht.

Die frau am telefon sagte mir, dass ich die Grundqualifikation dafür nicht habe. Damit ist gemeint, die Qualifikationen, die nötig sind, dass das Yoga von den Krankenkassa anerkannt ist.

Zwar habe ich die 621 unterrichtseinheiten schon, aber ich muss zusätzlich eine lehrerausbildung haben, oder Physiotherapeut sein. Sie rief an, um mir das zu

sagen.

Ich sagte ihr, dass ich diese Grundqualifikation schon habe. Mich Jahre um jahre mit Anatomie und Physiologie freizeitlich beschäftigt habe. Ich sagte ihr, dass ich das sehr schade finde, wenn menschen keine rückerstattung bekommen, auch wenn sie sehr regelmäßig bei mir Yoga machen.

Sie verstand das auch. Und sagte, dass sie es eh immer versuchen werden.

Es machte mich ziemlich wütend, dass offenbar die vielen jahre, die ich nun unterrichte, sowie die vielen stunden, die ich für Anatomie befasste nicht ausreichen....zudem hatte ich in der yogalehrerausbildung alle fächer mit “sehr gut” abgeschlossen.

Sie verstand das. Wir trennten uns in frieden. Wir wünschten uns noch frohe ostern und dann legte sie auf.

Ich möchte noch mal auf vincent van Gogh zurückkommen. Das leben ist sehr kurz und stürmisch. Van Gogh scheiterte von einer stelle zur anderen, er wurde auch als maler zu lebzeiten fast nicht anerkannt und nach seinem tod einer der berühmtesten maler aller zeiten.

Aus einem buch

Da van Gogh nur 37 jahre alt wurde und ein sehr stürmisches leben führte, mit vielen aufenthalten in frankreich, holland, England und so weiter, habe ich eine kleine lebenszusammenfassung aus einem buch herausgeschrieben. Es sind 13 seiten und endet auf seite 31

Vincent van Gogh 1853 - 1900

Leben und werk

1853

Vincent willem van Gogh wird am 30. März als erstes von 6 kindern des theodorus

van Gogh (1822-1885) und seiner frau anna cornelia im elterlichen Pfarrhaus des niederländischen ortes groot-zundert, etwas 80 km von breda in nordbrabant, geboren. Der vater ist Pastor der niederländisch-reformierten gemeinde, die mutter tochter des Hofbuchbinders aus den haag. Sie heirateten 1851

1857

Am 1. Mai wird der Bruder theodorus, genannt theo, geboren. Zwischen vincent und ihm entwickelt sich später eine enge, lebenslange beziehung mit allen höhen und tiefen brüderlicher liebe und spannungen

1861-1864

Vincent besucht die dorfschule in zundert von Januar 1861 bis September 1864

1864

Am 1. Oktober wird vincent in das private inernat von jan provily in zevenbertgen eingeschult und bleibt dort bis zum 31. August 1866.

Er lernt französisch, englisch und deutsch und versucht sich bereits im zeichnen.

1866 - 1868

Von September 1866 bis märz 1868 besucht vincent die staatliche internatsschule könig Wilhelm 11, in Tillburg

1868

Vincents schulausbildung wird im märz 1868 beendet, und er kehrt in sein Elternhaus in groot-zundert zurück, wo er bis zum juli 1869 bleibt. Ob dafür finanzielle gründe oder vincents unbefriedigende leistungen maßgeblich waren,

bleibt unklar.

1869

Am 1. August tritt vincent in den haag als lehrling in die Filiale der Pariser kunsthandlung goupil&sie ein, die sein Onkel vincent gegründet hat. Durch Vermittlung des Onkels lernt vincent - und später auch sein Bruder theo in der Brüsseler Filiale - die kunstwerke und auch einzelne künstler kennen.

Unter leitung von h.g. Teersteg wirkt vincent mit beim verkauf von Gemälden, fotografien, kupferstichen, lithografien, radierungen und reproduktionen, vor allem von werken der französischen schule von Barbizoon und der niederländischen schule von den haag (haager schule).

Vincent liest viel und besucht museen,

1871

Der vater wird als Pastor nach helvoirt in brabant versetzt und zieht ende Januar mit der Familie dorthin.

1872

Vincent verbringt die ferien bei seinen eltern in helvoirt. Dort trifft er öfter mit seinem Bruder theo zusammen, den er im August auch in den haag besucht. Zwischen den Brüdern beginnt ein sehr intensiver, nur selten für längere zeit unterbrochener Briefwechsel, der bis zu vincents lebensende andauert und die hauptsächliche quelle für seine künstlerische, geistige und körperliche Entwicklung darstellt.

1873

Januar:

Theo wird auf veranlassung von Onkel vincent in die Brüsseler Filiale der firma goupil aufgenommen und erlernt dort den kunsthandel.

Mai: vincent wird in die Londoner Filiale der firma goupil&sie versetzt. Bevor er dorthin reist, besucht er seine eltern in helvoiret und verbringt dann mehrere tage in paris, das ihn vor allem durch den Louvre, andre museen und gemäldeausstellungen sehr beeindruckt.

Juni: vincent nimmt seine tätigkeit bei goupil in london auf und bleibt dort bis zum Oktober 1874. Er wohnt in der Pension einer frau Ursula loser und verliebt sich in deren tochter Eugenie, die aber bereits heimlich verlobt ist. Auf seine immer stürmischere werbung erfährt er immer wieder heftige ablehnungen, die ihn in eine tiefe krise stürzen.

November:

Vincents Bruder theo wird in der Filiale der firma goupil&sie in den haag versetzt

1874

Sommer

Vincent verbring einige ferienwochen bei seinen eltern in helvoirt und vertraut ihnen seine große enttäuschung über die unglückliche liebe zu Eugenia an, um seine niedergeschlagenheit zu erklären, was er theo gegenüber verschwiegen hat. Mitte juli kehrt er mit seiner schwester anna nach london zurück, nimmt aber dort eine andere wohnung. Er lebt sehr einsam und läßt wenig interesse für seine arbeit erkennen, liest aber viel, vor allem religiöse schriften, und befasst sich insgeheim mit bibelübersetzungen aus dem niederländischen in verschiedene andere sprachen.

Oktober - Dezember:

Um vincent von den traurigen erinnerungen an lndon abzulenken, lässt ihn der Onkel in das Pariser Stammhaus von goupil versetzen.

Er hofft, dass sich vincents psychischer zustand durch die räumliche trennung bessern wird. Da dieser erfolg ausbleibt, kehrt er ende des Jahres in die Londoner Filiale zurück.

1875

Mai

Vincent wird endgültig an das Stammhaus der firma goupil&sie in paris versetzt. Aber auch dort vernachlässigt er weiter die arbeit und erregt den unwillen von kollegen und kunden.

Leidenschaftlich widmet er sich dem Studium der Bibel.

Er besucht museen und Galerien und begeistert sich besonders für die werke von camille zoorot und der niederländer des 17. Jahrhunderts.

Oktober: vincents vater theodorus wird Pfarrer in das dorf Etten bei breda versetzt.

Dezember:

Vincent verbringt weihnachten bei den eltern in Etten, ohne bei seiner Pariser arbeitsstelle urlaub erhalten zu haben.

1876 April

Die kunsthäöndler boussod und valadon haben die firma goupil$sie in paris übernommen.

Da vincent sich mit boussod nicht versteht und er wegen seines mangelnden geschäftsinteresses, sogar wegen geschäftsschädigenden verhaltens mit seiner entlassung rechnen muss, kündigt er selbst seine stellung zum 1. April.

Er fährt nach Rahmsgatte bei london und findet dort eine beschäftigung in der kleinen privatschule des reverend William port stokes, wo er als hilfslehrer französisch, deutsch und Arithmetik unterrichtet, aber dafür nur Unterkunft und verpflegung erhält.

Juli-Dezember:

Als stokes seine schule im sommer in die nähe von london verlegt, arbeitet vincent weiter als hilfslehrer in isleworth, einem arbeitsviertel am stadtrand von london. Er besucht seine schwester anna, die als erzieherin in einem mädcheninternat in welwyn in hertfortshire arbeitet. Eine neue stellung findet vincent als lehrer und Hilfsprediger bei dem Methodistenpfarrer reverend t.slade jones, von dem er auch eine geringe bezahlung erhält. Mit großer begeisterung hält er im November seine erste predigt und will sein leben nun ganz der Evangelisation der armen widmen.

Nebenbei zeigt vincent interesse für malerei und besucht mehrmals die gemäödegalerie im schloß Hampton court mit den werken holbeins, Rembrandts, der italienischen Renaissance und der holländer des 17. Jahrhunderts.

Über weihnachten besucht vincent die eltern in Etten. Sie sind über seinen schlechten körperlichen und seelischen zustand erschrocken, dass sie ihren Sohn dazu überreden, nicht nach london zurückzukehren.

1877

Januar - pari

Vincent findet, wiederum auf empfehlung seines gleichnamigen Onkels, eine anstellung als gehilfe in der buchhandlung blusse & van Bram in dordrecht.

Er wohnt bei der Familie des Getreidehändlers rijkens, zusammen mit einem jungen lehrer namens p.c Görlitz, der sein einziger freund ist. Im übrigen lebt er sehr einsam, besucht täglich die Kirche und auch gottesdienste anderer Konfessionen., er arbeitet weiter an Bibelübrehsetzungen, besucht museen und Kunstgalerien und zeichnet eifrig.

Mai

Vincent überzeugt, unterstützt von seinem freund Görlitz, den vater von seiner religiösen berufung. So reist er nach Amsterdam zur vorbereitung auf die aufnahmeprüfung für die theologische Fakultät. Er wohnt dort bei seinem verwitweten Onkel johannes, dem komandanten der marinewerft.

Durch Vermittlung seines Onkels, des Pastors j.p. stricker, der mit catrna gerardina carbentus, einer schwester seiner muttre, verheiratet ist, unterrichtet ihn dr. Mendes da Costa in Latein und griechisch, dessen Neffe in Mathematik. Vincent liest viel, besucht die museen, besonders trippenhuis, den Vorläufer des späteren rijksmuseum, und zeichnet fleißig.

Die Studien fallen ihm äußerst schwer.

Nachdem er vorübergehend mit freude in einer Sonntagsschule unterrichtet hat, gibt er sie wieder auf, zumal er sie für seinen beruf als evengalist nicht für erforderlich hält.

1878

Juli

Vincent kehrt nach Etten zurück und fährt anschließend mit seinem vater und mit Pastor jones aus isleworth, der zu besuch in Etten weilt, nach Brüssel. Er möchte dort an einem dreimonatigen vorbereitungskurs für Evangelisten teilnehmen, um laienprediger zu werden.

August - Oktober

Vincent absolviert die probezeit von drei monaten an der evangelistenschule in lacken bei Brüssel, wo er auch wieder zu zeichnen beginnt. Er wird jedoch bei den abschließenden examen als nicht geeignet für den beruf eines laienpredigers befunden und kehrt nach Etten zurück.

Dezember

Vincent sucht nach einem anderen weg, um seiner religiösen berufung zu folgen, und reist in die borinage, das belgische steinkohlerevier südlich der haine zwischen mons und der französischen grenze, wo er sich in paturages bei mon niederlässt. In diesem industriellen Ballungsgebiet wohnen zahlreiche berg und industriearbeiterfamilien unter sehr schlechten arbeite - und lebensbedingungen.

Vincent lebt selbst in äußerster armut, besucht kranke und liest den bergarbeitern aus der Bibel vor

1879

Januar - juli

Vincent darf im auftrag der Brüsseler evangelistenschule für sechs monate in warmes in der borinage als laienprediger arbeiten. Er wohnt in einer baracke und schläft auf stroh, weil er glaubt, die erschütternden wohnverhältnisse der Bergarbeiter teilen zu müssen, für die er sich mit all seiner kraft einsetzt und die er auch unter tage besucht. Bei einem schwren Explosionsunglück in einer grube und einem streik der Bergarbeiter pflegt er die verletzten und kranken. Mit seinem fanatischen eifer und seinem übertriebenen sozialen engagment irritiert er jedoch seine vorgesetzten, die seinen auftrag unter dem vorwand, dass er rhetorisch unbegabt sei, nicht verlängerten.

August

Vincent geht zu fuß nach Brüssel, um sich bei Pastor Pieterseen von der eventalistenschule rat zu holen.

Pieterseen, der selbst amateurmaler ist, zeigt er seine Skizzen von bergarbeitern der borinage. Aus eigenem entschluss kehrt vincent ins kohlerevier nach cuesmes zurück, wo er ohne bezahlung seiner berufung folgt und bis julki 188 bleibt.

Obwohl er selbst in größter armut lebt, hilft er den armen und kranken. Daneben liest er viel - Charles dickens, victor hugo, William Shakespeare - und zeichnet weiter die Bergarbeiter. Verstärkt interessiert er sich auch für malerei. Vincent durchlebt eine zeit tiefster krisen, die sein weiteres leben prägen.

Er unterbricht sogar eine zeitlang den Briefwechsel mit seinem Bruder theo, weil dieser mit seiner beruflichen entscheidung nicht einverstanden ist.

1880

Anfang des Jahres wandert vincent ohne geld und Proviant 70 km über die

französische grenze bis nach Courriesrehs, wo der von ihm bewunderte maler jules Berton lebt. er sieht sein haus von außen, wagt aber in seinem aufzug dann doch nicht, es zu betreten. Er lernt auch die ärmlichen weberdörfer kennen.

Juli

Vincent schreibt wieder an theo, der jetzt im Pariser Stammhaus von goupil arbeitet. Tho zweigt jeden Monat bestimmte beiträge von seinem gehalt ab und schickt sie vincent, der auf diese weise bis zu seinem lebensende seinen unterhalt bestreitet. Vincent schildert seinem Bruder den zustand quälender Ungewissheit über seinen lebens - und Berufsweg.

August - September

Vincent entscheidet sich nun endgültig für einen künstlerischen beruf und zeichnet intensiv Szenen aus dem Milieu der Bergarbeiter theo ermutigt ihn bei seiner arbeit und besorgt ihm reproduktionen von Gemälden des französischen malers jean Francois millet, die vincent kopiert.

Oktober

Vincent geht nach Brüssel und studiert an der Kunstakademie anatomisches und perspektivisches zeichnen, weil das eine wesentliche vorraussetzung für seinen beruf ist. Er bewundert die künstler millet und Honore daumier.

Im November lernt er den holländischen maler anton ridder van rappard kennen, mit dem er sich anfreundet und in dessen Atelier er eine zeitlang arbeitet. Vincent bleibt bis April 1881 in Brüssel.

1881

April

Vincent fährt nach Etten, um dort theo zu treffen und mit ihm über seine künstlerische Zukunft zu sprechen. Er bleibt in Etten und zeichnet dort vor allem

landschaften, aber auch Figuren nach der natur. Als rappard für zwei wochen zu bauch kommt, wandern sie zusammen und führen Gespräche über malerei.

Sommer

Vincents Kusine cornelia adriana vos- stricker aus Amsterdam, ist mit ihrem Sohn jan zu besuch im Pfarrhaus in Etten.

kee ist vor kurzem Witwe geworden. Gemeinsam mit ihrem Sohn begleitet sie vincent, wenn er zum arbeiten in die umgebung hinauswandert.

Vincent verliebt sich in Kee, die aber den verlust ihres Mannes noch nicht verwunden hat, seine werbung abweist und vorzeitig nach Amsterdam zurückkehrt. Vincent reist nach den haag, um sich mit Teersteg über seine weitere künstlerische Laufbahn zu beraten. Teersteg hat mehrere junge künstler gefördert und ist dadurch der eigentliche begründer der haager schule.

Vincent besucht auch den malre anton mauve, den er sehr verehrt und der ihm einen malkasten mit wasserfarben und allem Zubehör schenkt, um ihn zum farbigen gestalten anzuregen.

Herbst

Vincnt fährt nach Amsterdam, um Ce zu sehen und ihr einen heiratsantrag zu machen. Sie weicht ihm aber aus und empfängt ihn nicht einmal. Um den eltern stricker die Ernsthaftigkeit seiner absicht zu beweisen, hält vincent eine hand in die flamme einer keze - glücklicherweise die linke, sodass seine rechte, die malhand, nicht verletzt wird.

November - Dezember

Vincent arbeitet einen Monat lang bei mauve in den haag und malt dort. Das Verhältnis zu den eltern verschlechtert sich, weil vincent immer noch an Kee festhält und außerdem extreme religiöse ansichten vertritt. Er kann sich ein leben ohne liebe und ohne Ehefrau nicht vorstellen. Zu weihnachten hat er einen heftigen strit mit dem gesellschaftlich konservativen, religiös orthodoxen und starrsinnigen vater.

Solche zerwürfnisse haben vincent schon wiederholt in tiefe Depressionen bis hin zu selbstmordgedanken gestürzt.

Vincent weist sogar ein geldgeschenk des Vaters zurück und verläßt zum jahresschluss sein Elternhaus in unfrieden.

1882 Januar

Vincent zieht nach den haag und wohnt on der nähe mauves, der ihn im malen unterrichtet und ihm auch geld borgt.

Theo schickt ihm weiterhin jeden Monat geld, was Teersteg mißbilligt. Vincents beziehung zu mauve kühlt ab, auch deshalb, weil er sich weigert, nach gipsmodellen zu arbeiten. Er lernt clasina Maria hoornik, genannt Sein, kennen, eine prostituierte und Alkoholikerin, die schwanger ist. Er lebt eine zeitlang in wilder ehe mit Sein, die gelegentlich als modell arbeitet, und kümmert sich auch um ihre fünfjährige tochter.

März

Obwohl vincent sein vorbild mauve immer noch bewundert, trennt er sich von ihm. Auch seine beziehungen zu anderen malern sind zum teilgespannt.

Eigentlich schätzt nur jan Hendrik weisenbruch seine arbeiten und äußert das auch dritten gegenüber. Vincent zeichnet viel nach der natur, manchmal zusammen mit Georg Hendrik breitner. Er findet seine modelle, abgesehen von Sie, meist in den armenvierteln.

Ein Onkel, der Kunsthändler cornelis, bestellt zwanzig federzeichzungen mit stadtansichten - für lange zheit vincents einziger auftrag.

Juni

Vincent muss drei wochen in Gemeindekrankenhaus in den haag verbringen, um eine Gonorrhöe auszukurieren. Er erhält besuich von seinem vater und von Teersteg. Er will Sein heiraten, obwohl seine Familie und seine freunde dagegen sind. Er bringt sie zur entbindung nach leiden und sucht nach einer wohnung für die künftige vierköpfige Familie.

Sommer

Vincent kehrt zu mauve zurück. Nachdem er zwei jahre lang gezeichnet und aquarelliert hat, entdeckt er den reiz der Ölmalerei und beschäftigt sich deswegen mit problemen der farbe.

Vielfach macht er zunächst studeien, de er als die saat betrachtet, während das endgültige bild dann die ernte darstellt.

Teho gibt ihm nicht nur das geld für den unterhalt, sondern auch für das malmaterial. Anfänglich malt vincent vorwiegend landschaften.

Seine künstlerische Entwicklung als maler wird von seinem verehrten lehrer mauve, von eugene Delacroix und millet, nach seiner bekundung aber auch von jozef Israels, Adolphe Monticelli und piere puvis de chavanne beeinflusst. Sein vater nimmt die pastorenstelle in neunen an und zieht mit der famile dorthin um

Herbst

Vincent bleibt das Jahr über und bis zum sommer 1883 in den haag. Er zeichnet und malt landschaften nach der natur. Im winter fertigt er Skizzen und porträts von leuten aus dem volk an. Bewohner von altersheimen stehen ihm modell und Sien mit dem neugeborenen.

Er beschäftigt sich ferner mit der lithografie.

Vincent lernt den maler h.j. van der weele kennen und freundet sich mit ihm an. Im frühjahr malen sie gemeinsam in den dünen von schevenigen. Vincent liest weiterhin viel, neben büchern auch Zeitschriften wie Harpers weekly und the Grafic.

1883

September - November

Vincent kommt in gesprächen und durch den Briefwechsel mit theo zu der Erkenntnis, dass das zusammenleben mit einer Familie nicht mit seiner weiteren künstlerischen Entwicklung zu vereinbaren ist. Er fasst den schmerzhaften entschluss, sich von Sein zu trennen, mit der er über ein Jahr zusammengelebt hat. Er fühlt sich nun wieder sehr einsam und geht allein in die Provinz drente im norden hollands, zunächst nach der moorkolonie Hoogewehen. Mit einem treidelkahn fäührt er nach nieuw-Amsterdam und unternimmt von dort ausgedehnte wanderungen.

Die Landschaft mit ihren dunklen toffeldern beindruckt ihn wie vor ihm max liebermann und seine freunde mauve, rappard und weele. Vincent zeichnet und malt die bauern der gegend bei ihrer schweren arbeit. Er besucht das alte dorf zweeloo, in dem liebermann seit anfang der ziebziger jahre fast jeden sommer verbrachte, und zeichnete dort die alte Kirche. Er versucht sich auch an der lithografie.

Dezember

Vincent erträgt die einsamkeit nicht lange, zieht deshalb nach neunen, einem überwiegend katholischen ort, wo seine eltern jetzt wohnen, und bleibt dort bis zum November 1885. In den beiden jahren seines Aufenthalts entstehen fast zweihundert Gemälde sowie zahlreiche Aquarelle und zeichnungen. Alle seine arbeiten zeichnen sich durch eine expressive gestaltung und die beibehaltung einre dunklen, erdigen Farbgebung aus. Neben werken von emile Zola liest vincent kunsttheoretische schriften der französisschen maler Delacroix und eugene fromentin. Er ist überzeugt von einer engen beziehung zwischen farbe und Musik, besonders der Richard Wagners, und nimmt deshalb klavier - und gesangsunterricht.

Um ihm zu helfen, übersehen die eltern seine ungewöhnliche und nachlässige kleidung und sein auffallendes benehmen.

In einem Nebengebäude des pfarrhauses darf er sich ein Atelier einrichten, indem er ungestört arbeiten kann. Zeitweise erwägt er auch, eine stellung als Illustrator zu suchen, möglicherweise in England.

1884

Januar

Vincents mutter bricht sich beim aussteigen aus dem zug ein bein und muss lange liegen. Er pflegt sie liebevoll und zeichnet für sie die klein, von bäumen umgebene protestantische Kirche.

Mai

Vincent mietet zwei zimmer im haus des katholischen Mesners und richtet sein Atelier dort ein. Für zehn tage kommt sein freund rappard zu besuch.

August

Als vincent zum malen in die umgebung hinausgeht, gesellt sich die tochter einer Nachbarin, Margot begemann, zu ihm und leistet ihm nun bei seiner arbeit ständig Gesellschaft. Sie gesteht ihm ihre liebe, die vincent zögernd erwidert. Sie entschließen sich trotz des Altersunterschieds von fast zehn jahren zur heirat, was auf den heftigen widerstand beider Elternhäuser stößt. Vincents eltern fragen ihn, wovon er eine Familie ernähren wolle, und mutter begemann ist dagegen, weil dann ihre anderen Töchter “sitzen bleiben” würden. Margot versucht sich zu vergiften, was vincent sehr erschüttert.

August - September

Vincent entwirft sechs dekorative bilder für das Esszimmer des Goldschmieds Charles Hermans in Eindhoven.

Oktober

Vincents freund rappard kommt erneut für zehn tage nach neunen zu besuch.

Oktober - November

Vincent erteilt einigen amateurmalern aus Eindhoven unterricht, darunter der gerber anton c kerssemakers, mit dem er sich eng befreundet. Gemeinsam unternehmen sie wanderungen und museumsbesuche.

Dezember

In vincents schaffen stehen bisher landschaftgen sowie bauern und weber bei der arbeit in vordergrund. Im winter wendet er swich nun dem porträt nach dem modell

zu. Er nimmt sich vor, während des winters 50 Kopfstudien zu malen.

1885

Vincents vater theodorus stirbt am 26. März nach einem schlaganfall.

Obwohl zwischen vater und Sohn in den letzten jahren wiederholt meinungsverschiedenheiten und spannungen bestanden, ist vincent tief betroffen. Nach einem streit mit seiner schwester anna zieht er in das Atelier beim mesner schafrath. Seine arbeiten erregen in paris erstmals einige aufmerksamkeit.

April - mai

Vincent malt nach zahlreichen Studien in den Häusern armer bauern unter sehr schwierigen raum - und Beleuchtungsverhältnissen “die kartoffelesser, das bild, das zum hauptwerk seiner holländischen Periode wird. Er fertigt von einer vorhergehenden fassung eine lithografie an und schickt sie an rappard. Über dessen bemängelung vieler einzelheiten ist vincent so verärgert, dass sie das ende ihrer freunschaft herbeiführt. Auch der über fünf jahre andauernde Briefwechsel zwischen beiden hört allmählich auf.

August

Der Farbenhändler leurs in den haag stellt zum erstenmal einige von fincents arbeiten in zwei Schaufenstern seines Geschäfts aus

September

Der katholische Pfarrer von neunen verbietet den dorfbewohnern, weiterhin für vincent modell zu stehen. Für die Schwangerschaft einer jungen Bäuerin, die er zuvor gezeichnet hatte, will man ihm die verantwortung zuschieben.

Vincent malt nun vorwiegend stilleben, unter anderm mit Kartoffeln, einem kupferkessel und vogelnestern.

Oktober

Vincnt reist mit seinem freund kerssemakers aus Eindhoven nach Amsterdam und besucht drei tage lang das rijksmuseum. Er bewundert vor allem die werke seiner holländischen landsleute Rembrandt und frans hals.

November

Vincent studiert die gesetze der farbenlehre und vertieft sich in das kulturkritische werk der Brüder Edmond und jules de goncourt. Ende des Monats zieht er nach Antwerpen, wo er ein zimmer über einem farbengeschäft mietet und bis zum Februar 1886 bleibt. Er versucht, kontakte zu anderen Künstlern aufzunehmen und seine bilder zu verkaufen. Vincent besucht die museen und ist vor allem von den werken peter Paul Rubens angetan, die ihn zu stärkeren und leuchtenderen farben auf seiner palette anregen. Er verweigert nun nicht mehr den gebrauch von karmin und kobaldt und beginnt smaragdgrün zu schätzen. Er zeichnet die Kathedrale und den marktplatz von Antwerpen und malt das porträt einer frau mit rotem haarband. Bei Streifzügen durch die stadt entdeckt er im hafenviertel japanische Holzschnitte, mit denen er sein zimmer schmückt und die ihm später auch als Motive für seine malerei dienen.

1886

Januar:

Vincent schreibt sich der Ecole des beau-arts ein und besucht dort die malerei - und die zeichenklasse. Da er jedoch das akademische lehrprinzip ablehnt, kommt es zu Differenzen. Trotzdem beteiligt sich vincent an der zulassungsprüfung für die höheren klassen. In der alten st. Andreas Kirche entdeckt er ein besonders schönes farbiges glasfenster, das ihn sehr beeindruckt.

Februar:

Vincent ist infolge überarbeitung, schlechter ernährung und starken rauchens fast den ganzen Monat krank.

Ende februa entschließt er sich zur übersiedlung nach paris, um bei cormon unterricht zu nehmen.

März

Anfang des Monats trifft vincent in paris ein, ohne theo vorher verständigt zu haben, und verabredet sich mit ihm im Louvre. Theo leitet für die firma boussod und valadon, die nachfolger von goupil, eine kleine Galerie am Boulevard Montmartre. Er nimmt vincent bei sich auf, obwohl er sich damit durch dessen schwierigen Charakter und auch in finanzieller hinsicht weitere sorgen auflädt. Inzwischen weist die Antwerpener Akademie vincents Probearbeit ab und stuft ihn in die anfängerklasse zurück, was ihn nun aber nicht mehr interessiert.

April - mai:

Vincent studiert im Atelier cormon und lernt dort die kollegen john Russell, henri de Toulouse lautrec und Emile Bernard kennen. Mit Bernard tauscht er später Gemälde zum andenken an ihre erste begegnung aus.

Durch theo wird er auch mit den Impressionisten und ihrer malerei bekannt, mit claude Monet, pierre - Auguste Renoir, Alfred sisley, camille pissarro, Edgar degas, Paul signac und Georges seurat. Unter deren einfluss zeigt sich in vincents stillleben und blumenstücken eine merklich helere und lebhaftere Farbgebung. Er schließt Freundschaft mit pisarro und dessen Sohn lucien.

Mai

Vincents mutter zieht mit ihrer tochter will von neunen nach breda um. Die etwa siebzig von ihm zurückgelasseneren bilder kauft ein trödler, der für sie wenige cent das stück verschleudert und die übrigen verbrennt.

Juni

Vincent zieht mit theo in die rue Leepik 54 am Montmartre und darf sich dort ein Atelier einrichten.

Er malt, auch von seinem fenster aus, Pariser stadtansichten im stil der pointillisten. Im geschäft des Farbenhändlers Julien pere tanguy lernt er weitere künstler kennen

Winter

Vincent freundet sich mit Paul Gaugin an, der von pont aven in der Bretagne nach paris kommt.

Wegen des schwierigen Charakters von vincent wird sein Verhältnis zu theo, der eine schwere nervenkrankheit erleidet, immer gespannter. Theo schreibt an seine schwester will, dass das zusammenleben “fast unerträglich” sei.

Später verbessert sich die beziehung zwischen den Brüdern wieder

1887

Frühjahr

Vincent erhält von tanguy zwei portraitaufträge. Mit Bernhard arbeitet er in asnieres an der seine im freien zusammen.

Auch mit signac malt er an den Seineufern in asnieres und saint Uhren. In leidenschaftlichen Diskussionen mit vernhard und Gauguin weigert sich vincent, den Impressionismus als eine Endstufe in der Entwicklung der malerei anzusehen.

Er malt das berühmte Selbstbildnis vor der staffelei, kauft in der galeric bing japanische Farbholzschnitte und malt selbst drei japonaiserien. Häufig besucht er das Cafe du tamborin am Boulevard de clichy und hat eine kurze Liaison mit der besitzrein agostina segatori, früher modell von zoorot und degas, die er auch porträtiert. Mit Bernhard, Gauguin und Toulouse-loutrec stellt er dort aus und dekoriert die wände mit japanischen Holzschnitten. Die Gruppe nennt sich peintreu du petit Boulevard im unterschied zu den peintreu du grand Boulevard (Monet, sisley, pissarrro, degas, seurat),die in Theos Galerie ausstellen.

Sommer

Vincent malt mehrere bilder in der Technik des pointilissmus, darunter auch Interieur eines Restaurants.

November - Dezember

Vincent lernt seurat kennen, den ersten pointillisten.

Zusammen mit ihm und signac stellt er auf einladung von andre Antoine bilder im Probesaal des neu gegründeten Theatre libre aus.

1888

Februar

Vincent besucht mit tho seurat in dessen Atelier. Dann verläßt er paris, wo er in zwei jahren mehr als zweihundert bilder gemalt hat, und geht nach arles. Dort bezieht er zunächst ein zimmer im hotel-Restaurant carrel. Das helle licht des südens und die wärme der farben ziehen ihn an.

Vermutlich ist die entscheidung von Toulouse-loutrec beeinflußt. In arles gerät vincent zunächst in einen ungewöhnlich strengen und schneereichen winter, so dasser nicht im freien arbeiten kann

März

Vincent träumt vom zusammenleben in einer Künstlergemeinschaft, die auch alle materiellen nöte beseitigen soll.

Der dänische maler Christian mourier petersen ist zwei monate lang sein einziger gefährte. Später wphnt dieser eine zeitlang bei theo in paris. Vincent malt zahlreiche bilder mit blühenden blumen und bäumen, die ihn an japanische landschaften erinnern. Für die Studien verwendet er häufig einen perspektivrahmen, wie er früher schon von deutschen, italienischen und flämischen meistern benutzt wurde. Auf die nachricht vom tode mauves hin widmet er diesem ein bild, den blühenden Pfirsichbaum, mit der Inschrift Souvenir de mauve. Auf dem Pariser Salon

des artigstes independants werdendrei bilder van Goghs ausgestellt

April

Vincent besucht die saisoneröffnung in der Stierkampfarena und ist von der farbenprächtigen menge sehr beeindruckt. Um die verbindung mit holland neu zu beleben, widmet er dem modernen Museum in den haag ansichten vom Montmartre. Während der Baumblüte malt er pausenlos in den obstgärten: blühende aprikosen-, pflaumen -, und Kirschbäume. Um die teuren farben zu sparen, zeichnet er zwischendurch mit der rohrfeder. Vincent erhält besuch von dem amerikanischen maler Dodge mac knight aus dem nahen dorf Fontwille, einem freund russels. Eine woche muss er wegen seines schwachen Magens und heftiger zahnschmerzen pausieren.

Mai

Für 15 francs im Monat mietet vincent den rechten flügel des gelben hauses am place lamareine mit vier zimmern.

Hier will er seinen traum von einer Künstlergemeinschaft verwirklichen, vielleicht mit Gauguin oder macknight? Vergeblich versucht er, bei einem Möbelhändler für seine wohnung ein bett zu mieten oder auf raten zu kaufen. Wegen unstimmigkeiten mit carrel über den zimmerpreis zieht vincent in das Bahnhofcafe zu den ehepaar Joseph und marie ginoux, mit dem er Freundschaft schließt, und bleibt dort bis zur herrichtung seiner wohnung im gelben haus. Nach mehr als zwei wochen pause arbeitet er weiter an seinen landschaften, so an der berühmten zweiten fassung der brücke von langlois. Mehrmals schickt er kisten mit Gemälden sowie federzeichnungen von der benachbarten klosterruine montmajour mit der bahn nach paris zu theo.

Juni

Vincent untern immt einen ausflug nach Seintees Maries de la mer, der ihn erstmals ans mittelmeer führt. Bei diesem mehrtägigen Aufenthalt und danach entstehen bilder mit booten am strand. Vincent lernt Paul eugene milliet kennen, unterleutnant der zuaven, der bei ihm zeichenunterricht nimmt, ihn auf seinen spaziergängen

begleitet und ihm auch modell sitzt.

Durch mac knight wird er mit dem belgischen dichter und aller eugene boch bekannt. Vincent berichtet theo von seinen bilderserien den obstgärten in weiß und rosa, den weizenfeldern in gelb (ernte, der sämann), den seestücken in blau und schließlich den weinbergen und herbstbildern, die zusammen dieganze Farbskala umfassen. Die harte arbeit auf den kornfeldern in praller sonne wird unterbrochen durch regenfluten und kälte. Vincent ist überglücklich, dass Gauguin endlich einwilligt, zu ihm nach arles zu ziehen.

Juli

Bei vindents zahlreichen ausflügen zur ruine von montmajour entstehen viele landschaftsbilder und federzeichnungen. Er und bloch, der zeitweise im nahen fontvicille wohnt, besuchen sich gegenseitig. Die Lektüre des romans Madame Chrysantheme von pierre Lotti und seine intensive beschäftigung mit der japanischen kunst und kultur regen ihn zu dem porträt la mousme im Lehnstuhl an.

Am 28. Juli stirbt vincents gleichnamiger Onkel, der Kunsthändler, in prinsenhage bei breda. Durch dessen Vermittlung war vincent von 1869 - 1876 bei der kunsthandlung goupil &Cie in den haag, london und paris beschäftigt. Später entfremdete sich sein Onkel von ihm und interessierte sich mehr für Theo, dem er auch eine kleine Erbschaft hinterläßt.

August:

Vincent freundet sich mit dem landboten Joseph roulin an,einem mann mit großem, bärtigem gesicht, Sokrates sehr ähnlich. Er malt mehrere porträts roulins und des bauern Patience escalier aus der camargue, danach fertigt er große zeichnungen an. Durch den zuaven milliet schickt er theo 36 bilder nach paris. Um sein Atelier auszuschmücken, malt vincent eine ganze Serie von Sonnenblumen. Dabei vergleicht er das leuchtende chromgelb der Sonnenblumen mit der wirklung von Glasfenstern in einer gotischen Kirche. Am Ufer der Rhone beobachtet er arbeiter, die mit schubkarren den sand aus den barken löschen, er zeichnet und malt sie.

September

Vincents malt häufig nachts im freien, wobei er kerzen auf seiner Hutkrempe und an der staffelei befestigt haben soll. Auch das Nachtcafe malt er nachts und schläft am tage. Mit der ungewöhnlichen Farbgebung will er die schrecklichen menschlich hen leidenschaften ausdrücken. Erneut besucht ihn boch. Seine bewunderung und liebe für ihn legt vincent in das porträt des poeten hinein. In ermangelung von modellen malt er wieder ein Selbstbildnis, das er Gauguin widmet. Solange er keine farben hat, macht er zeichnungenb, mit großer Freude bezieht er das gelbe haus, das er mit zwei betten, Tisch, stühlen und einigem haushaltsinventar ausgestattet hat.

Oktober

Vincent schreibt seinem freund boch, dass er dessen porträt und das des zuaven milliet in seinem Schlafzimmer aufgehängt hat. Zur weiteren ausschmückung der wohnung malt er einen grünen Weinberg und mehrere herbstliche gärten. Nach landdauerndem Briefwechsel, nach längerem, teilweise durch krankheiten verursachtem zögern und mehrmaliger aufforderung kommt Gauguin schließlich am 23. Oktober von pont aven in der Bretagne nach arles. Damit geht vincents wunschtraum in erfüllung, gemeinsam mit Gauguin leben und unter gegenseitiger anregung arbeiten zu können.

Gauguin erhält von theo 500 frans für den verkauf seines Gemäldes vier bretonische frauen, sodass er alle seine schulden bezahlen kann. Vincent ist ganz überrascht, als er erfährt, dass Gauguin früher seemann war. Diese tatsache flößt ihm großen Respekt und absolutes vertrauen in seine persönlichkeit ein.

November

Vincent und Gauguin kochen, essen und malen zusammen. Häufig malen sie auch aus dem Gedächtnis, vor allem bei schlechtem wetter. Nach einem abendspaziergang malt vincent einen roten Weinberg, Gauguin frauen im Weinberg. Madame ginoux dient ihm als modell für seine Arlessinne. Theo verkauft bei boussod und valadon in paris weitere bilder Gauguins zu guten preisen. Vincent ist ebenso wie gauguiin begeistert über dessen beständige erfolge, die sie weiter anspornen. Auch degas lobt Gauguins bilder aus der Bretagne, die theo in paris ausstellt.

Dezember

Vincent besucht mit Gauguin das musee fabre in Montpellier, wo sie viele bilder von Delacroix und Gustave courbet sehen, darunter courbets Gemälde bonjour, Monsieur courbet!

Das Gauguin zu einem späteren bild anregt.

Es kommt zu Diskussionen, die vincent als übertriebene spannungen bezeichnet. Sie können sich über alles mögliche gut unterhalten, aber sowie es zu den von ihnen bevorzugten künstlerischen problemen kommt, prallen ihre gegensätzlichen meinungen so hart aufeinander, dass es immer wieder erregten streit gibt.

Dadurch verschlechterten sich ihre beziehungen, nachdem sie zwei monate zusammenlebten.

Nach Gauguins bericht geht vincent am 23. Dezember mit einem rasiermesser auf ihn los. Gauguin stürzt aus dem haus und übernachtet in einem Gasthof.

Vincent erleidet in der nacht einen anfall geistiger Umnachtung und schneidet sich den unteren teil des linken ohres ab.

Er wickelt ihn in zeitungspapier und bringt ihn der prostituierten rachel als geschenk ins bordell.

Die Polizei findet ihn am frühen morgen verletzt im bett und liefert ihn ins Krankenhaus ein, wo er von dr. Felix Rey betreut wird. Gauguin reist ab und unterrichtet tho vom zustand seines Bruders. Theo kommt sofort nach arles und bittet Pastor salles von der reformierten gemeinde, sich um vincent zu kümmern. Auch Madame ginoux besucht ihn im Krankenhaus. Als ursache seines leidens werden Epilepsie, trunksucht... Vermutet.

Nach einigen kritischen tagen stabilisiert sich sein zustand wieder.

1889

Januar

Vincent schreibt theo aus dem Hospital, dass es ihm besser ginge, und fügt auch einige herzliche wort für Gauguin hinzu. Am 7. Januar zieht er wieder ins gelbe haus und schreibt an seine mutter und die schwester will beruhigende briefe, obgleich er

noch an Schlaflosigkeit leidet.

Theo verlobt sich mit johanna Gesinaa bonger, genannt jo, der schwester seines freundes andries bonger. Vincent malt zwei selbstbildinisse mit verbundenem ohr und ein porträt von dr. Rey zum dank für seine betreuung im Krankenhaus. Vincents freund roulin, der ihn häufig besuchte, wird leider nach marseille versetzt. Vincent malt seine frau als la berceuse in mehreren fassungen.

Februar.

Vincent wird erneut ins Krankenhaus gebracht....

März

Man nennt ihn foul roux, den roothaarigen verrückten. Sein haus mit allen bildern wird von der Polizei geschlossen. Im Krankenhaus erhält er besuch von signac vor dessen übersiedlung nach cassis. Mit ihm zusammen darf vincent in sein haus zurückkehren und dort auch wieder malen.

Signac schreibt an theo, dass er seinen Bruder in völliger körperlicher und geistiger gesundheit angetroffen hat

April

Vincent räumt nun doch seine wohnung im gelben haus, die - ebenso wiedie darin zurückgelassenen Gemälde und Studien - unter hochwasser gelitten hat, und bezieht zwei kleine zimmer, die dr. Rey gehören. Seine Möbel stellt er bei der Familie ginoux im Bahnhofscafe unter. Theo heiratet in Amsterdam johanna bonger. Da vincent unter wiederholten schweren krisen und Ohnmachtsanfällen leidet, möchte er zumindest vorübergehend ein Asyl aufsuchen, um dort ruhe zu finden.

Mai

Vincent schickt zwei kisten mit Gemälden mit der bahn an theo, von denen er allerdings einige für mißlungen oder verdorben hält, die theo lieber vernichten sollte. Er zeichnet wieder mit der rohrfeder wie in montmajour. Obwohl er sich besser fühlt, geht vincent in begleitung von Pastor salles, der ihn schon längere zeit betreut hat, am 8. Mai auf eigenen wunsch in das Asyl saint-Paul de mausole bei saint remy de Provence, 27 km von arles entfernt. Theo bezahlt ihm dort zwei zimmer. Von seinem kleinen Wohnzimmer mit graugrünen tapeten seegrünem vorhang und einem ziemlich abgenutzten Armstuhl kann vincent durch das vergitterte fenster die sonne über einem Weizenfeld aufgehen sehen. Ein zweiter raum mit blick auf den garten dient ihm als Atelier. Mit Erlaubnis des leidtenden Arztes dr. peyron, der bei ihm Epilepsie diagnostiziert, kann er unter aufsicht des pflegers Georges poulet im freien malen. Mehrere Gemälde und zeichnungen von dem ziemlich verwahrlosten garten und park des Asyls entstehen.

Er schläft und isst besser

Juni

Bei vincents Gemälden aus arles hebt theo die lebhaften farben hervor, fürchtet aber, dass er sich mit den formen abquält, mit denen er den Symbolisten nachstrebt. Im gegensatz zu Theos berfürchtungen bestätigt vincent aber, dass ihm die arbeit nicht belastet, sondern beschäftigt und unterhält. Er darf nun auch außerhalb des Asylsbereichs malen, vor allem landschaften, Olivenhaine, Weizenfelder in leuchtenden gelben tönen, schließlich auch zypressen. Häufig fertigt er parallel zu den Gemälden auch zeichnungen an. Aber als er einmal in begleitung ins dorft geht, machen ihn die vielen neuen eindrücke schwach und krank.

Juli

Vincent tauscht nach langer zeit wieder briefe mit seiner mutter, beschreibt ihr die schöne Landschaft, die Felder mit olivenbäumen und ihrem silbergrauen laub, die Hügel voller Thymian und anderer wohlriechender pflanzen, aber er vermisst die moosbedeckten scheunen der Heimat, das gestrüppp mit Knöterich und verflochtenen buchenhecken, mit heidekraut und Birken wie im schönen neunen. Er liest viel in einer ausgabe von Shakespeares Dramen, die ihm theo auf seinen wunsch geschickt hat. ....

August

Oktober

In einem Gespräch mit theo schlägt pissarro vor, vincent nach auvers sur oise zu bringen, wo ihn dr. Paul gachet vielleicht aufnehmen würde, ein arzt und freizeitmaler. Vincent malt nun wieder im freien, vor allem landschaften, den garten des Asyls, die alpilles und immer wieder Olivenbäume und zypressen, die er für besonders schwierig hält, auch ein porträt eines maptient. Der holländische künstler und kunstrkritiker Joseph jacob Isaacsohn schreibt in der Zeitschrift der prtefeuille. Wer vermittelt uns in formen und farben das großartige, kraftvolle leben, dessen sich dieses neunzehnte jahrhundert erneut bewusst wird?

Einem kenne ich, einen einsamen Pionier, er steht allein kämpfend in tiefer nacht, sein name, vincent ist für die nachwelt bestimmt. Über diesen bemerkenswerten helden - einen holländer - wird später noch mehr zu sagen sein.

Vincent hält dieses urteil für masslos übertrieben, und es wäre ihm lieber, wenn man gar nichts über ihn schriebe

November

1890

Am 14.juli, dem feiertag zum gedenken an die erstürmung der bastille in paris, malt vincent das Rathaus von auvers im fahnenschmuic.

Am 23. Juli schreibt er den letzten brief an theo, fügt Skizzen von vier Gemälden bei und bestellt farben für harschig und sich selbst.

Am 27. Juli geht er gegen abend über land, kommt er st am späten abend nach hause und zieht sich auf sein zimmer zurück. Das ehepaar ravoux bemerkt, dass er an schmerzen leidet, und ruft den ortsarzt dor. Mazery sowie dr. gachet. Vincent gesteht, dass er sich eine kugel in die brust geschossen hat. Die ärzteverbinden ihn, können aber die kugel nicht entfernen. Am nächsten morgen fährt harschig mit einem brief von dr. gachet zu theo nach paris der sofort nach auvers kommt. Vincent sitzt den ganzen tag im bett und raucht pfeife. In den morgenstunden des 29. Juli sitirb er im beisein von theo, der seine letzten worte festhält:” ich wünschte,

ich könnte so sterben.”

Dr. gachet zeichnet ihn auf dem sterbebett.

Am folgenden tag wird vincents schon geschlosseneer sarg in seinem zimmer in ravoux Gasthof aufgestellt, daneben seine staffelei, sein Feldstuhl und malgerät. Der sarg ist mit einer menge blumen geschmückt, darunter dahlien und die von vincent so geliebten Sonnenblumen. Alle seine letzten bilder sind an den wänden aufgehängt. Da der katholische Pfarrer von auvers den leichenwagen der gemeinde für einen Selbstmörder nicht zur verfügung stellt, wird einer aus der nachbargemeinde besorgt. Vincent wird auf dem Friedhof von auvers beerdigt, hoch über den kornfeldern unter einem weiten blauen himmel.

Neben theo und dr. gachet geben ihm einige freunde aus paris das letzte geleit, darunter die maler Bernard, lauszet, Charles laval und lucien pissarro, ferner andries bonger und tanguy. Die vorgesehene kirchliche feier ist abgesagt worden. Am grabe erinnert dr. gachet, der unter tränen kaum sprechen kann, an vincents leistungen, weist auf seine erhabene bestrebungen hin, spricht von seiner ungeheuren Sympathie für ihn:” er war ein ehrenhafter mann und ein großer künstler. Er kannte nur zwei ziele: die menschlichkeit und die kunst. Es war die kunst, die er mehr als alles andere schätzte und die seinen namen lebendig erhalten wird.”

August

Theo veranstaltet mit Bernhards unterstützung eine retrospektive mit vincents werken in seiner Pariser wohnung am Montmartre.

1891

Nach vincents tod ist theo ein gebrochener mann. Er hat seinen Bruder sehr geliebt und große hoffnungen in das gemeinsame schaffen gesetzt. Seine krankheit verschlimmert sich, und er wird zur Behandlung nach holland gebracht. Dort stirbt er am 25. Januar in utrecht.

1914

Theos leichnam wird exhumiert und neben vincents grab auf dem freidoof auvers sur oise beigesetzt.

1961

In auvers sur oise wird ein denkmal für vincent van Gogh eingeweiht, das der bildhauer Ossip zadkine geschaffen hat.

1962

In Amsterdam wird eine stiftung van Gogh gegründet.

Sie soll dalle noch erreichbaren Gemälde, Studien, zeichnungen und so weiter sammeln, ferner briefe und Dokumente aus seiner Familie und seinem freundenkreis.

Die erben van Goghs verkaufen die ihnen verbliebene Sammlung für eine beträchtliche summe an den holländischen staat mit der auflage, dafür ein eigenes Museum zu errichten.

1964

In groot-zundert in nordbrabant wird ein denkmal für die Brüder vincent und theo van Gogh aufgestellt, die dort geboren sind. Es stammt ebenfalls von dem russisch-französischen bildhauer zadkine.

Aus leben und werk von vincent van Gogh (ingo f. walther/ rainer Metzger) 2 Bände

Benedikt taschen verlag, 1989

____------------------------

Freitag, 10 April 2009

Vormittag, 10:22

Wunderschönes erhabenes leuchtendes wetter!

Der himmel ist blau und klar, die Sträucher beginnen auch jetzt hinter den goldenen, gelben weichwirkenden Sträuchern in weißen farben zu erstrahlen.

Die natur offenbart sich in ihrer unoffenbarung.

Glücklich sind heute all jene menschen, die diesen besonderen tag erleben und sich über ihr kleinliches erdenstreben und der nichtigen sorgen erheben, und es denn blumen und pflanzen gleich machen, - die arme in die unendliche weite ausstrecken.

Noch ist meine sehkraft nicht erlahmt, weshalb ich die gelegenheit nutze, den tag auf mich einwirken zu lassen.

Auf dem Untersberg - der reitsteig. Ca. 1000 Meter höhe, herliches wetter, kaum wolken, nur einige Wolkenschleier

Meine eindrücke:

rastpause

Ich sitze garde auf dem rand des wanderweges hinauf zur untersbergehrspitze. Vor mir ist die makierung mit dem roten punkt - so groß wie meine faust, der weiß umrandet ist.

Das “Vogelauge” dieses berges, das in 10 oder mehr Meter abstand auf bäumen in etwa 1,80 Meter höhe, entland des weges für die orientierung der wanderer bemalt wurde.

Durch die Nadelbäume sehe ich in umrissen dss Panoramas der stadt Salzburg.

Überall liegt noch schnee.

Feine ästelchen sind mit diesem schnee vermischt. Der schnee hat wellige form. Vor mir und über mir schießen verhältnismäßig hohe Tannenbäume hoch. Ihre äste fangen erst ab 3 oder 4 Meter an. Der berg ist umhüllt von einem tiefblauen himmel. Keine einzige wolke kann ich sehen. Mehrere bäume sind tod. Sie sind ab 3 oder 4 Meter einfach stumpf abgebrochen. Es fehlt die krone darauf. Die äste dieser

toten bäume sind kurz, nicht länger als 2 Meter. Die rinde dieser abgestorbenen bäume sind zum teil schon der zeit entschwunden.

Sie sind stehende baumleichen.

Man sieht hier auch umgefallene bäume und bäume, bei denen nur der stamm übrig blieb, oft aber auch bäume, die mitsamt der wurzel ausgerissen sind. Die kronen dieser entwurzelten bäume reichen hinab.

Die lebenden bäume stemmen sich kräftig gegen die abfallende landschwaft. Sie haben unterhalb mächtige wurzeln, die sie vor dem abfallen stürzen, sowie eine verstärkte biegung entgegen der schwerkraft.

Neben den bäumen ist moosgeflecht und wildes gras, das nicht steht, sondern auf dem Moos liegt. Einige steine haben sich schon in die erde neben der bäume eingegraben.

es ist heute angenehm warm.

Der schnee blendet.

Bisher ist mir nur ein einziger Mensch in dieser naturgegend untergekommen. Meistens sind hier oben (ca. 1000 m höhe) fichtenbäume zu sehen,

Deren äste oft erst weiter oben anfangen. Die feinen nadeln sind am boden, oder auf dem körnigen schnee verteilt.

Die sicht nach Salzburg ist nicht besonders klar. Es ist matt und nebelig.

Die luft aber hier ist wunderbar klar.

kaum ein wind weht.

Man hört die vögeln in klaren klängen zwitschern.

Von der stadt herauf hört man die diktatur der vulgären, geistlosen Autogesellschaft.

Einige kleine junge bäume sind neben einen großen baum.

Einige dieser jungen nadelbäume wächst sogar aus einem abgestorbenen stamm eines ehemaligen nadelbaumes hervor!

Hier sieht es ziemlich unaufgeräumt aus.

Die natur reinigt sich selbst, die natur bringt ordnung, wenn man ihr nur zeit lässt.

Sie lässt jung und alt, verwesung und Neubeginn alles in einer höheren ordnung nebeneinander bestehen.

Hier kann man endlich wieder das hören und sehen lernen! J

Nicht weit von hier , nur einige Meter ist ein alter kaputter kasten, ich vermute ein telegafenkasten es besteht aus 2 zusammengegebenen hölzernen, stehende stämmen. Die beiden kästen sind auffällig leer. Unterhalb ist eine makierung rot weiß rot zu sehen.

Es legen fichtenzapfen,sowie handgroße steine herum. Weiter weg sieht man einige tote baumstämme mit wurzeln und erde, die im schnee halb eingegraben sind.

11. April,

samstag

10:34

Nadia las mir aus der kronenzeitung auf seite 21 vor:

“Die Paracelsus-Hymne

Wie bürger ihr bad finanzierten und es nun retteten: filmstar marie colbin, selbst Stammgast, sammelte viele unterschriften: das bad bleibt!

Mehr als 6000 unterschriten dafür, dass das paracelsius bad bestehen bleibt - innerhalb kürzester zeit!

Viele Salzburger Familien waren emport über den Politiker plan, das bad zu

schleifen: nehmt uns das einzige Hallenbad nicht weg, forderten sie.

“es ist genau 50 jahre her”, erinnerte sich gerhad steger, langjähriger tauchlehrer, an seinen ersten hallenbad-besuch:

“das war damals eine Sensation. Das einzige Hallenbad weit und breit, damals hatte ja auch kein einziges hotel ein Hallenbad dabei.”

Tauchmeisterschaften, schwimmmeisterschaften, alle vereine waren präsent. Auch aus dem bayrischen kamen viele gäste:

“und wir sind oft im ersten stock im Cafe gesessen.”

Dass die salzbruger Stadtpolitiker jetzt ihr Hallenbad abreißen wollten, ist vilen sauer aufgestoßen...

...es ist noch kein Jahr her, dass die stadt-Politiker beschlossen, das bad im herzen der stadt abzureißen. Jetzt ist alles anders.

Dank Salzburger bürgern wie filmstar marie colbin, die für ihr bad kämpften.

Am 21. Junii ist es 53 jahre her, dass das bad vom damaligen bundespräsigdent Theodor körner und salazburgs bürgermeister Stanislaus Pacher eröffnete wurde.

Das Parkhotel “mirabell” nebenan und das alte Kongresshaus sind längst geschichte. Jetzt bleibt dem paracelsius bad ein ähnliches schicksal erspart. Es bleibt am standort bestehen und wird, so bürgermeister Heinz schaden, großzügig ausgebaut werden.

Lesebrief von marie colbin:

Ziel ist erreicht: paracelsiusbad bleibt erhalten

Ich danke Johann padutrsch und der bürgerliste, mir für tausende unterschriften ein gutes basislager gewesen zu sein. Ich bin gern für uns alle gelaufen und sehr zufrieden, wenngleich etwas erschöpft. Somit bin ich glücklich, den vielen, die angst hatten dieses Bad und Kurhaus zu verlieren, nun endlich sagen zu können: der standort bleibt!

Seit wenigen tagen ist es unterzeichnet. HURRA!

Danke Heinz schaden, dass sie wort hielten! Vielleicht gibt es ja doch irgendwann eine möglichkeit, zusätzlich am stadtrand eine kleine erlebnisgrotte zu bauen und bis dahin wäre als überprückung, eine traglufthalle im volksgarten eine gute lösung, da wärme der Eisbahn ein günstiger spender ist.

In jedem fall wünsche ich mir ein PARACELSIUSFEST!

Den standort zu feiern, wäre eine wunderbare sache! Eine belohnung für uns alle! Und vielleicht noch eine Chance, den menschen zuzuhören, was sie sich wirklich wünschen für das neue bad und das neue Kurhaus. Wer wird das neue bad gestalten? Es sollten menschen sein, die wirklich bezug zum wasser haben, die gerne schwimmen und wissen, was nötig ist, sich dem wasser hinzugeben, natürlich jeder auf seine art und sie sollten auf die stille des parks achten.”

Aus der neuesten kronenzeitung

12h

Ich liege mit dem bauch unter der farbigen wolldecke, die die nadia von ihrer bereits verstorbenen tante geschenkt bekommen hat, im grünen, mit kleinen blumen überhäuften garten außerhalb des gelben hauses, in dem wir wohnen.

Gänseblümchen, löwenzahnblätter, dünnes, ungefähr 8 cm langes gras, vermischt mit verwelktem grauem gras und allerlei anderes grün, dessen name ich nicht kenne umgeben mich.

Der himmel ist auch heute blau, so als gäbe es für den himmel gar keine andere farbe.

Von der rechten seite her leuchtet dieser. Links von mir ist der - ich glaube Flieder heißt er...

Er besteht aus 2 oder 3 stammästen, die sich dann in länglichen, nach vertikal nach obenrichtenden ästen verzweigt. Dauf sind gelbe blüten. Die gelben blüten haben auch längliche form. Eine solche blüte besteht aus 4 solchen blütenblättern. In diesem garten steht stolz in der motte ein großer Tannenbaum, deren name ich nicht weiß. Kletterpflanzen streben auf der sonnenseite dieses baumes empor. Äste, die zur straßenseite schauen, wurden brutal abgeschnitten. Er ist, obwohl im garten ein typischer sazburger, zurechtgeschnittener baum, sowie halt die menschen

generell alles zurechtschneiden und scheinbar sinnvolle gesetze machen, um eine ordnung zu schaffen, die zwar einerseits das leben hier auf dem planeten ermöglichen, aber auch lebensgrundlagen mehr und mehr zerstören.

Das gras riecht nach sauren, feuchten und etwas verschimmelten.

Die Sträucher, die zur plainstraße gehen lassen noch den blick hindurch zu. Sie bestehen aus vielen aneinandergereihten dünnen aufwärtsstrebenden Sträuchern, die oben alles schön brav gleich lang geschnitten wurden. Im garten sind auch noch 2 säßen von der nadia.

Besser wäre wahrscheinlich eine liege. Aber die haben wir noch nicht. Ich lese gerade frederic Vester über “Phänomen Stress” wo liegt sein ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?

und briefe von van Gogh an seinen Bruder. Nadia kocht inzwischen.

Sonntag, 12. April 2009

10.00

Erinnerung an gestern, den Samstag:

Gestern sind wir (nadia und ich) zur wahlfahrtskirche Maria Plain gegangen. Wir haben uns da vorher bei der nebomukbrücke (itzling) getroffen. Nadia fuhr mit dem bus, ich mit dem fahrrad hin.

Wir machten einige fotos von uns mit dem durch sonnenstrahlen glänzenden und spiegelten bach.

Dann gingen wir hoch. Die gelben Flieder, die ich so bewundere, wenn ich aus der küche hinaussehe, habe ich auch überall wo anders gesehen. So sind es die gleichen, wie in den garten, in den ich und nadia bei schönwetter sitzen (direkt vor dem haus, indem wir wohnen). In diesem garten sind 2 solche gelbe, die aber viel kleiner sind.

Überall habe ich heute beobachtet, wie groß und prächtig der gelbe Flieder ist. Auch in der Kirche Maria plan hat man zweige auf den linken nebenaltar als schmuck dekoriert.

Aber nirgendwo traf ich einen prächtiger wachsenden gelben Flieder, als vor demn

fenster. Der ist unglaublich groß und ragt meterweise mit seinen zweigen in den himmel. Er hat auch dazu eine sehr günstige lage. Die sonne scheint ihm über einen langen zeitraum an. Die äste dieses großen gelben “baumes” sind dick wie ein baum.

Von weit sahen wir schon die weiße barockkirche Maria plan, mit tannenbäumen, grün und tiefblauen himmel geschmückt. Sie hat einen klassisch symmetrisch und nicht aufdringliches aussehen. Bestimmt ist sie eine der schönsten in Salzburg. Mir gefällt diese viel besser, als der kalte dom (mit frühbarocken stilelementen) am residenzplatz oder die barocke kollegienkirche (Universitätskirche) von Bernhard Fischer von Erlach, die einfach zuwenig raum um sich hat.

(bemerkung von nadia gerade jetzt: na, - sooo schön ist es draußen. Peter, am Montag musst vorstellen gehen)

Noch vor der autobahnunterführung sprachen nadia und ich davon, wie blöd uns stefan beratet hat damals, als wir eine neue wohnung suchten. Er hat uns eine wohnung gleich neben dieser Autobahn vermittelt. Als wir damals (Jahr 2004) hinkamen sahen wir eine extrem dunkle wohung, die schon möbliert ist.

Der besitzer ist Buddhist und hat einen Rollstuhlmenschen zu pflegen. Er verlangte außerdem,

Dass wir diesen auch noch betreuen. Dafür ist die wohnung billiger.

Wir waren entsetzt damals, wie laut und hässlich es dort war. Außerdem hatten wir dann überhaupt keinen freiraum für uns selber und müßten auch noch einen schwerbehinderten pflegen!

Wir sagten damals ab. Nadia fand dann durch hinweis von einem taxifahrer - ich glaube er heißt Erhard, oder Gerhard die wohung, in der wir nun wohnen. (plainstraße 27/8)

Just zu dieser zeit, als wir so heftig über diese geschichte diskutierten, kam ein unrasierter, mit langen haaren und wie ein Alkoholiker aussehender Mensch mit seinem Mova (Moppet) entgegen, hielt direkt vor mir an und sagte konfuses zeug: “ ihr müsst aufpassen, da vorne steht wer.”

Nach einer zeit erst, als er schon längst weg war, ärgerte ich mich über diese blöde bemerkung.

Ich interpretierte es so, dass er meinte, dass wir geschreckte menschen sind, denen er mit einer solchen

Behauptung irgendwie Blödsinn sagen wollte. Warum auch immer.

Nadia interpretierte es anders. Sie meinte, dass dieser movamensch uns aufmerksam machen wollte, das wir besser auf der straße aufpassen sollen.

Jeden fall habe ich mich über diesen menschen, der ganz wie ein philister (keine geistige bedürfnisse siehe Schopenhauer) aussah ziemlich geärgert. Und bis zum Gasthaus hin hat mich dieser Mensch geärgert.

Im Gasthaus oben trank ich orangensaft mit leitungswasser auf eine halbe aufgespritzt und nadia trank kaffee, damit sie munterer wird. Um uns waren eltern mit kindern, die sehr geschäftig mit allerlei waren. Rund um uns sah man auch noch Müttern mit Töchtern, sowie ältere frauen, die passend zu dem schönen frühling mit hellen langen kleidern und sogar hütten, die auch von der sonne schützten.

Von der Teerasse sah man wunderbar die mehrstöckigen häuser, und dahinter die hohen festung.

Es war wunderbar blauer himmel und die sicht war so gut, dass man nicht nur den Unteersberg gut erkennen konnte, sondern auch sämtliche andere berge, die viel weiter weg standen, deren namen ich aber leider nicht weiß.

Danach konnte ich abstand von den absurden vorfall mit dem blöden menschen finden. Wir machten wunderbare fotoaufnahmen mit der neuen casio - digitalcamera, die 12 Megapixel hat.

Ich fotografierte nadia, wie sie in der wiese ging, wie sie die Andachtstreppen hochstieg und heruntersah...

Dann gingen wir in die Kirche Maria Plain. Auch innen sieht diese Kirche üppig reich geschmückt und vergoldet aus. Gleich beim eingang sind rechts und auch links das gleiche Motiv von einer frau, die beide Male untröstlich traurig über einen verlust ist, und ein taschentuch für ihre tränen bereit hat. Beide bilder sind ziemlich dunkel gemalt. Ein handausdruck erinnerte mich etwas an die Handstudien von leonardo da Vinci.

Schön finde ich das viele blau in der Kirche, das ich sonst in anderen Kirchen nicht sah.

Es saßen nur wenige leute da drinnen und beteten.

Danach gingen wir die vielen Andachtskapellen hinunter. Jede Ecke war ein schönes Motiv für ein neues foto. Dann kamen wir wieder zu den vielen hochwachsenden,

dünnen laubbäumer. Einer davon hatte kein laub. In ca. 3 oder 4 Meter höhe wusch den baum eine große bäule heraus. Ich vermute dass dieser baum einen Tumor hat.

Nadia machte auch noch fotos von mir, wie ich in der wiese lag oder stand, dahinter der Geisberg stehend.

Bei der nebomuk-brücke trennten wir uns wieder. Nadia fuhr in die stadt in die franziskanerkirche um für Reza für sein auge zu beten.

Ich fuhr nach hause und lud die bilder, die wir bei diesem kleinen ausflug machten auf den Computer.

Nicht lange, und dann kam auch schon die nadia nach hause.

Sie brachte salziges Naschzeug und einen roten, kleinen wein mit.

Während wir die bilder gemeinsam im kleinen büro, das der vorraum ist, ansahen, tranken wir den rotwein. Danach gingen wir schlafen. Wir waren beide müde von den vielen eindrücken vom ausflug.

Ich konnte diesmal nicht durchschlafen und habe auch komisch geträumt. So träumte ich, dass ich versehentlich Stromkabel gegessen habe und spuckte diese beim bett aus. J

Heutiger tag (Sonntag, 12. April 2009):

Nadia stand früher auf. So gegen 8 h. ich war noch müde, da ich nicht durchgeschlafen habe.

Wir tranken in der küche kaffee und aßen den osterkuchen mit butter. Nadia hat diesen kuchen noch mit einem gefärbten ei in der mitte dieses kuchen geschmückt.

Nun ist dieser schon nicht mehr da, sondern in unseren magen.

Wir redeten heute von den eindrücken von gestern. - wie süßlich muffelig war es doch in dieser Kirche.

Nadia sagte, wenn sie einmal stirbt, möchte sie nicht, dass die leute viel trauern und sich schwarze kleidung anziehen.

Sie möchte, dass man tanzt und ein fest für sie macht, weil sie es überstanden hat und endlich nicht mehr leidet.

Sie meint, dass das doch nur egoistisch ist, wenn man soviel trauert. Es geht dabei doch nicht um den anderen, sondern um sich selbst.

Wir redeten auch über das kloster und den Ashram. Ich sagte, wenn man in diesen

Ashram geht, gibt man die individuelle freiheit völlig auf.

Alles ist dann von außen aufgedrängt.

Es gibt da keine Vielfalt, wie außerhalb des Ashrams.

Auch die Bücher sind Themen, die sich ähneln.

Dann sprach nadia auch vom kloster, und dass diese viel freizeit haben. Dafür aber ihre freiheit aufgegeben haben. Schönes paradox.

Nadia sitzt schon im garten und geniest den “wolkenlosen” himmel.

Montag, 13. April 2009

Ich liege gerade am bauch auf der wiese im garten unseres hauses. Die Ellbogen aufgestellt, so ähnlich wie beim Yoga die koprastellung.

Neben mir links ist gelber Flieder. Sie heißen fosizien und leuchten zur zeit sehr.

Rechts von mir habe ich eine tasse voll mineralwasser vorbereitet. Es ist noch schattig im garten. Das licht dringt aber schon zur gelben mauer dieses hauses und des schotterweges vor. Der himmel ist blau und fängt auch schon etwas zu leuchten und blenden an. Es ist 10:13

Die luft hier heraus ist durchschnittlich gut. Die Stadtluft ist generell von den vielen Autos verstaubt.

Am rande des kleinen gartens sind auch noch Tulpen und allerlei andere pflanzen, deren name ich nicht benennen kann. Einige von diesen Tulpen sind schon aufgeblüht, andere noch im Knospenstadium.

Nadia duscht gerade. Sie kommt dann auch in den garten. Ich habe vorher das bett gemacht, Frühstücksgeschirr abgewaschen und die ganze wohnung gesaubt, sowie den müll ausgeleert.

Erinnerung an den gestrigen (Sonntag, 12.April) fahrradausflug mit meinem “alten karen“, das Wildthing:

Ursprünglich wollte ich nach Laufen fahren. Um 14:16 war ich bei den salzachseen. Ich staunte nicht schlecht, wie viel leute da schon waren. Und auch einige flosse

mitten im see waren schon von leuten belagert.

Die bäume mit weißen blüten zeigten sich in voller Pracht.

Leute saßen beim salzachsee in der wiese auf Liegestühlen. Auch sieht man schon frauen mit ihren pikini herumgehen. Meistens lassen sich die älteren oder auch hässlichen frauen mit herabhängenden busen, dicken oberschenkelwaden und s schwammigen bauch vor der öffentlichkeit zeigen. Das Publikum ist hier einfach. gebildete sind hier sehr wenige. Nur wenige lesen Bücher. Jetzt dürfte dieser badesee, der im sommer dann eine richtige drecklatsche ist, halbwegs sauber sein. Die leute benehmen sich aber wie schweine und verrichten drinnen ihre Notdurft.

Die mehrheit dieser menschen hat hier nichts großartiges vor. Viele liegen nur so auf den bauch oder auf dem rücken und lassen sich bräunen, einige sitzen auf den bänken, die vor dem see sind und betrachten die gegend.

In der wiese blühen die Gänseblümchen..

Ich fuhr wieder gegen den urzeigersinn entlang des Zaunes vom salzachsee bis zur saalach. Dann hinauf bis zur brücke. Dann überquerte ich die brücke und war praktisch schon in freilassing (deutschl.) . Es war 14:31. Bis hierher war mir der weg bekannt, weil ich ja jede woche praktisch 2 mal wegen des Yoga nach freilassing fahre.

Neu war für mich, dass ich jetzt geradewegs nach laufen fahre. Ich fragte fahrradleute, ob der weg eh nach laufen geht. Sie versicherten mir, dass in 18 km man in laufen ist. Immer geradeaus. Ich freute mich.

So fuhe ich, rechts von mir die saalach immer abwärts. Schön fand ich, dass da keine häuser, Autos oder Autolärm waren, so wie es in Salzburg auf der anderen seite der saalach ist.

Zu anfangs waren meist dünne bäume, die angenehmen schatten spendeten..die sonne war zu dieser zeit über und auf der linken seite vom gesicht aus gesehen. Der weg war so ca. 2 oder 3 Meter breit undabsolut fahrradmäßig.geteert.

Der weg ging nur ganz leicht bergab, ja sogar die ganze strecke war nur ganz leicht immer tiefergehender. Angenehm zu fahren...weit zu fahren. Ich bekam richtig lust und war neugierig wie weit ich heute kommen kann. Solche abenteuer mag ich gerne. Am liebsten möchte ich das selbst entdecken und nicht vorher alle

ortschaften auch nach dem namen vorher, wissen.

Ich plante schon ein, dass ich nachts erst zurückfahren werde. Die lust, die natur, die bäume, die landschaften, den verlauf der heruntertonnenden mächtigen salzach kennenzulernen.

8 minuten hatte ich gebraucht, um von der freilassingerbrücke bis zum ort, wo saalach und salzach zusammenfließen zu fahren. Auf der salzburgerseite kommt man deshalb nicht mehr weiter mit dem fahrrad.

Man nennt dies den Sallacher Spitz. Der himmel war angenehm blau. Es war heute nicht zu heiß.

Bisschen verwundert war ich aber dann doch, wie viel leute da beim Sallacher spitz waren. Dort ist es sandig. Die leute saßen auch dort, genossen den tag und erholten sich. Von der deutschen seite aus sah ich nur einige typische Salzburger Häuser. Sie waren 3 stockig. Im dritten stock ist das dachgeschoss, das zu einer wohnung umgebaut wurde.die typischen rustikalen Balkone sind davor. Die fenster verhältnismäßig klein.

Man sieht wenige fichtenbaumgruppen und sehr viel grün. Die Österreicher sind wohl nicht besser als andere länder, wenn es um erhaltung der ursprünglichen naturlandschaften geht. Mit der eigentümlichen grobheit, ordinäres und sarkastischen lebenseinstellung, die zu 99 Prozent nur aus besitzdümmer anhäufen besteht, mähen die Salzburger in unübertroffener dummheit alles nieder, was ihnen in die quere kommt. Nicht besser als in amerika, ist das besitzdenken, das privateigentum in österreich der hauptgrund, dass der nötige Respekt vor den baum, vor den blumen, vor der wiese, vor dem fluss vor dem berg, vor den gesteinen, vor den tieren, den enten, den fischen, den schlangen, und alles großartige, dass die natur in Millionen und Milliarden von jahren, wo der Mensch noch gar nicht hier war, in kürzester zeit vernichteten und zum Betonboden machten. Jedes Monat wird noch mehr zubetoniert, damit kein gras, keine pflanze mehr platz hat. Stattdessen gibt es immer mehr Ersatz für die verlorengegangen Goldschätze: blumen und zypressen wohl geschnitten, alle geschert wie soldaten, umzäumt vor andere menschen (die tiere sind eh schon nicht mehr da). Haustiere, die in trostloser Gefangenschaft den menschen und der unnatürlichkeit der automenschheit ausgeliefert ist.

Wenn eine Atombombe fällt und alles den Erdboden gleich macht. Wenn die spezie Mensch einmal ausstirbt, ist es wirklich ein grund zum feiern:

Die natur kann sich dann wieder erholen! Blühen und das Paradies wäre wieder auf erden.

Solange jedoch der Mensch, das kellerwesen der natur hier sein unwesen verbreitet, ist es wahrlich eine hölle.

Ja die hölle gibt es. Und diese hölle hat auch einen namen. Sie heißt: MENSCH.

Interessant fand ich die verschiedene farbe von der saalach und der salzach. Man sieht sogar färblich die grenze der beiden flüsse, lange nachdem sie schon zusammengeflossen sind.

Alle beide sind grün. Der Wasserstand verhältnismäßig hoch wegen der eisschmelze.

Die saalach ist wesentlich heller, die salzach dunkler. Ob das mit der tiefe zu tun hat, glaube ich nicht, weil ich diese verschiedene färbung nur jetzt im April beobachtet habe.

Interessant finde ich auch, wie gerne sich die möwen genau an dieser linie der beiden treffenden flüsse aufhalten und sich von diesen beiden gewässern runtertreiben lassen.

Dann fuhr ich weiter. Es kamen mir endlich auch mal ältere bäume unter.

So wie es die Menschengesellschaft nicht mag, dass ältere menschen auch noch da sind, so killt man normalerweise ältere bäume. Man will überall, auch in der natur möglichst junges...;

Um 14:54 kamen mir auch 2 leute, die auf schwarzen Pferde ritten entgegen. Es waren 2 leute mittlern alters. Ein mann, der freudige ausstrahlung hatte und eine schlanke frau, um die 40 jahre.

Dahinter fuhren einige fahrrad und spazierten.

Dann wurde der weg plötzlich schmaler. Ich dachte mir noch nichts dabei. Rechts sah ich einen Jägerstand. Dann war vor dem weg auch noch ein umgehauter baum. Ich fuhr weiter und merkte dann was los war: so wie beim salzbugerspitz floß auch da ein neuer kleiner Nebenfluss in die salzach.

Ich musste zurückfahren und dann die brücke finden. Danach konnte ich wieder auf der linken seite der salzach flussabwärts weiterfahren.

Auf der gegenüberliegenden salzachseite, also in Salzburg sah ich bagga und viel sand.

Der fluss war hier viel breiter, als in der stadt Salzburg.

Nicht lange und dann sah ich schon die typische laufender Kirche: sie ist spitzig wie eine bleistiftspitze und hat dazu eine breite rote dachdecke. Davor sieht man auch schon (15:44) von weiten die laufender brücke.

Um 16:05 war ich dann schon mitten im ort von Laufen. Ich sah dieselbe Kirche in frontalansicht. Auch hier fällt die breite der Kirche auf mit gotischen fenstern. In der mitte sieht man kleine fenster, die aber kein glas haben.

Daneben sah ich ein haus, dessen dach in frontalsicht mehrmals gewellt ist. Die dachspitze hat eine runde form. Die salzach macht in laufen einen schönen bogen entlang der Kirche, die da zentral zu sehen ist.

In Laufen überquerte ich wieder die brücke und war also wieder auf der Salzburger seite.

Obwohl nadia mir sagte, dass ich den ausweis mitnehmen soll, habe ich ihn heute vergessen und hoffe doch, dass mich nicht irgend ein Polizist aufhält und die peinliche befragung macht.

Ich fuhr die Salzachauen entlang. Auf der seite des radfahrweges sind schilder über dieses Vogelschutzgebiet natura 2000 zu sehen:

So auch manche abbildungen von vögeln wie zum beispiel: der Grünspecht. Auf dieser tafel wurde auch die stimme dieses Grünspecht : “ein lautes schallende lachen” , kenneichen und vorkommen dieses seltenen brutvogel erklärt. (gemeinde st.georgen).

Danach überquerte ich eine schöne alte holzbrücke, die nur für fahrradschieber und spaziergänger passierbar ist.

Anschließend kam ich zum radwegsteg schiffsstadllacke. Diese brücke besteht aus schönen stahlbögen und wurde im Jahr 1902 von der firma wagner errichtet.

Die denkmalgeschützte mattigbrücke war als straßenbrücke nicht mehr tauglich.

Im auftrag des landes oberösterreich und der marktgemeinde Ostermiething wurde die brücke abgebaut und hier wiedererrichtet.

Die mattigbrücke geht über einen Nebenfluss der salzach.

Ich war schon müde, es war schon 18:06.

Ich sah mir nur einwenig die Ortschaft an und fuhr dann gleich zurück.

Beim zurückfahren bewunderte ich so manch wuchtigen, dicken, alten stolzen baum, deren äste in die salzach ragten, so als würden sie durstig sein.

Um 1:34 war ich wieder bei der stahlkunstausstellung neben der salzach. Schön sind die fische,die größer als ich sind und andere formen. Die sonne neigte sich schon ziemlich. Das licht war goldener und reflektierte sich in den hohen majestätischen bäumen.

Um 20 h war ich wieder in laufen. Es war fast schon finster. Die lampen leuchteten. In ziemlicher dunkelheit, fuhr ich dann von Laufen nach Freilassing. Da war es schon 21:23. Um 22 h war ich ca. wieder zu hause.

Dienstag, 14. April 2009

9:19 sitzte nun in der küche. Heute ist wieder ein wunderbares wetter. Unten die farben des leuchtenden, verheißenden gelben Fosizien

Die weißen farben der Magnolienblüten im schatten gemischt mit grün.

Darüber die obere hälfte alles in leuchtenden blau-hellbau.

So halt die farben heute draußen, beschrieben Vis a Vis von dem küchenfenster aus gesehen.

Die schöne Villa ist in einem körnig wirkenden gelb gehüllt, das nur matt die aufgehende sonne reflektiert. Die fenster des hauses Vis a Vis ist dreiteilig in der senkrechten. Das laternenharte dach am Eck ist schön. Schade nur, dass auch hier die blöde fernsehschüssel angebracht ist. Scheinbar schaffen es die menschen heutzutage nicht, ohne fernseher zu leben.

Auf dem Tisch unserer küche ist noch der strauß der blumen, die anna liese der nadia geschenkt hat.

Einige Naziessen (gelb) (oder Märzehnbecher) und hellrotenTulpen.

Ein ei liegt noch in dem Osterkorb, der noch mit grünem gras und ein kücken, das gerade aus dem beischlüpft (aus Kunststoff gemacht) gefüllt ist.

Gestern, osterMontag den 13. april

hatten wir Inge besucht.

Ihren nachnamen kenne ich gar nicht.

Sie ist schon in Pension. (braucht daher nicht mehr arbeiten gehen)

Sie hatte das schwere schicksal, das ihr mann einen unfall machte und ums leben kam, und die beiden söhne Selbstmord machten.

Sie hat auch noch eine tochter, die ich gestern erst kennengelernt habe. Die tochter sieht mager aus und hat eine mädchenhafte Figur. Vom gesicht sieht sie nicht so schön, wie inge aus.

Inge wohnt in ried nummer 17 auf dem land. Sie hat da ein großes haus mit vielen tieren, wie 2 ziegen, viele hasen, katzen. Die tiere geht es dort sehr gut. Sie haben viel raum und auslauf in den großzügigen gelände und stall.

Ried ist hinter Anthering. Es gehört schon zu Salzburg Land. Einmal beabsichtige ich inge mit dem fahrrad zu besuchen.

Die meisten Hasen betreut die tochter. Sie heißt manuela.

Sie liebt die tiere und hat braune haare und einen leichten buckel.

In der zeit wo nadia früher noch als krankenpfelgerin tätig war, putzte inge für die alten leute in der wohnung.

Die sehr geräumige wohnung in ihrem haus, das ganz ihr gehört, wo aber auch ihre Töchter und die Töchter und söhne von inge leben, blieb bis zum heutigen tag, wie vor über 10 jahren, wo ich sie besuchte, unverändert.

Der tag verlief chronologisch gestern Ostermontag den 13. April 09 so:

Kurz nach 11 h bereitete nadia eine große salatplatte mit Oliven, eier, gelben und roten Paprika und Tomaten vor. Dazu machte sie eine soße.

Kurz nach 12 h kam, wie verabredet inge. Ihr kleiner gelber wagen stand draußen. Die salatplatte, die in alu-folie verpackt wurde, trug ich während des fahrens auf den beinen.

Während der fahrt sagte ich zur inge, dass ich es schade finde, dass ich die bäume, die blumen rings um mir zwar kenne, deren name aber nicht weiß.

Sie erklärte mir, dass die gelben Sträucher fosizien heißen und die ersten bäume die blühen, die

Kirschbäume sind. So war es leicht zu sehen, dass die weißen blütenblätter von kirschbäumen sind.

In ca. einer halben stunde waren wir schon in ried bei ihrem haus.

Meine hose war danach ganz von öl schmutzig geworden, das während der fahrt ausgeschüttet wurde.

Wir saßen auf der Teerasse. Inge hatte keinen Tisch, weil ihr dieser einmal bei einem sturm davongeflogen ist. Seitdem steht da dort eine scheibtruhe, auf der wir essen und organgensaft auspackten. Inge machte auch einen kaffee.

Zu dieser zeit habe ich die gelegenheit genutzt und habe mir einige räume in der großen wohnung, die sie ganz allein für sich hat, anzusehen.

Das hellblau ausgemalte Wohnzimmer ist mit weißen Sofas und sitze ausgestattet und hat einen Glastisch. Für inge sehr wichtig ist der fernseher. Es sieht auch ganz danach aus, dass das Wohnzimmer reines fernsehzimmer ist. In den Möbeln hatte sie auch eine kleine reihe von büchern. Man merkte, dass sie ganz ungebildet ist, aber nicht ganz. Sie kennt sich nämlich in der natur, den Sträuchern und bäumen, den heimischen tieren dort sicher besser aus, als ich. Aber das heißt nichts, weiß ich ja nur über die Theorie der Biologie etwas bescheid.

Sie hatte ein älteres Tierbuch, dessen fotos meistens schwarz weiß sind. Es fängt da an von den Insekten und erklärt weiterhinten auch die großkatzen. Dann hat sie zu meiner überraschung dasselbe buch, wie nadia! Es heißt: “für einander bestimmt” und ist von Nina Larisch-Haider.

Auch Bücher von kübler ross über das in unserer Gesellschaft fast vollkommen verdrängte Thema sterben und prozesse des sterbens waren in diesem regal. Als ich auf diese Bücher aufmerksam machte, sagte sie mir, dass sie schon lange nicht

mehr die Bücher angesehen hat.

Auf einen Möbelstück in griffnähe sieht man ein blutdruckgerät. Sie sagte, dass ihr Blutdruck 80/170 beträgt.

In einem nebenraum vor der küche ist noch eine Sitzbank und ein Tisch. Dort ist auch ein kruzifx mit dem Jesus aufgehängt. Auch bilder über ihren verstorbenen mann und ihre Kinder waren dort, wie schon vor über 10 jahren ganz auf der gleichen stelle.

Auf dem Tisch stand eine vase voller blumen wie Tulpen und Naziessen, sowie zweige mit Kirschenblüten.

Darauf hangen ausgehöhlte und kunstvoll angemalte ostereier.

Der vorraum war ca. quadratisch. Auf einem der kästen sah man die Figuren, die sie während ihrer reise in Indonesien, in Ägypten und andere länder erworben hatte.

Alle räume sind ziemlich konservativ, bäuerlich ausgestattet.

....

danach ging ich zu den beiden ziegen, die da in der wiese mit einem elektrischen Zaun umgeben, waren.

Es sind 2 ziegen, die beide 4 jahre alt sind und beide sich von geburt an kennen.

Der bock heißt maxi. Die andere ziege heißt Susi.

Susi ist kleiner als maxi. Beide haben eine glänzende im wesentlichen schwarze farbe.

Inge sagte, dass die ziegen bis zu 12 jahre alt werden können.

Ich sprang einfach über den elektrischen Zaun drüber. Maxi kam gleich zu mir. Anfangs war er noch ein bisschen scheu. Maxi ist größer als Susi und möchtet nicht, dass sie auch gestreichelt wird. Maxi

Kämpft mit seinen hörnern dafür, dass Susi nicht zu mir kommen kann. Die Susi jammerte deshalb fortlaufend.

Sie waren beide sehr zutraulich und mögen es, wenn man sie berührt und möglichst viel streichelt und mit ihnen redet. Sie hören dabei einen aufmerksam zu.

Die beiden hörner dieser ziegen haben die form eines Dolches und zeigen nach hinten. Im bogen verlaufend, zeigen die hörner also nach hinten und unten. Die hörner sind heller und sieht man gerade wegen der schwarzen fellfarbe sehr gut.

Gleich darunter sind ihre beweglichen langen ohren, die sie je nachdem welche richtung sie hören mögen, sich verändern.

Maxi trägt ein helles halsband. Susi ein rotes.

Beide haben unterhalb einen ziegenbart. Maxi hat aber noch zusätzlich links und rechts fell herunterhängend.

Maxi ist von weit gut erkennbar mit seinen weißen, handgroßen flecken. Einen schönen hat er auf der linken seite richtung bauchgegend.

Beide haben einen kurzen behaarten schwanz. Die augen beider sehen gutmütig aus.

Wir gingen mit diesem beiden tieren spazieren. Rund herum fahren eh nur sehr wenig Autos. Die Landschaft ist verhältnismäßig eben. Die sicht war gestern nicht klar, aber man konnte Unteersberg, Geisberg und die berge in deutschland gut erkennen. In Salzburg stadt sah ich einen rauchenden kamin, dessen wolken, die da rauskamen gut sichtbar waren.

Die stille, die Landluft war herrlich. So viel konnte ich aber an diesem tag nicht genießen, weil wir nach so langer zeit viel zum erzählen hatten.

Maxi, der ziegenbock schaute noch mal zurück, als wir gingen. Offenbar kannte er die gegend schon sehr gut, und sah von weitem das haus

Abwohl beide gerne mit ihren hörnern sich zanken, waren die beiden tiere wie ein altes ehepaar.

Gleich darauf war nämlich alles wieder friedlich. Maxi mit seinem weißen fleck ging rechts, Susi links.

Beide tiere trennten sich in dieser zeit nur wenig. Sie sind wie zusammengeschweißt. Kaum fing Susi an gras zu fressen, machte es auch maxi nach. Und kaum machte maxi etwas anderes, machte es Susi nach.

Es war etwas über 20 grad. Maxi hechelte beim hinaufgehen sehr. Susis leib wackelte beim schnellen laufen. Beide tiere sind einwenig dick.

Die wenigen Autos, die da vorbeifuhren, hielten oft an und bewunderten, wie die beiden tiere, ganz ohne leine mit uns in der Landschaft spazieren gingen. Die

beiden waren sogar braver als ein Hund, da sie immer in der nähe von uns waren. Inge störte es aber manchmal, weil sie manchmal über eine der beiden ziegen stolperte.

Wenn ein auto kam, sagte inge zu den ziegen, dass sie ins gras gehen sollten. Die beiden tiere machten das auch und blieben ruhig bis das auto vorbeifuhr.

Nachdem wir der straße nach oben gegangen sind, stachen wir in den wald hinein.

Ein Baumstück, das ungefähr 10 Meter lang war und keine äste drauf hat, lag am waldrand. Der baum war etwas dicker.

Inge ging drauf.

Da stiegen auch beide ziegen rauf und gingen der inge, die da vorne balancierte auf eben diesen baum nach. Maxi als erster. Maxi ist zu menschen anhänglicher als Susi, weshalb er auch immer der erste ist, der gestreichelt wird, oder dinge nachmacht, die inge vormacht.

Susi ist aber mutiger als maxi. Maxi ging gleich wieder diesen baumstamm runter, während Susi die 10 Meter sicher entlang ging.

Maxi hingegen rieb sich inzwischen mit seinen hörnern an den baumstamm.

Dann gingen wir weiter in den mischwald. Es waren da hohe Nadelbäume.

Inge sagte, dass sie sich jetzt verstärkt wieder der natur öffne. In ihrer kindzeit hat sie lange spaziergänge durch wald und wiesen gemacht und jetzt sehnt sie sich verstärkt zurück in die natur.

Auf dem weg lagen kaputte dachziegeln. Inge sagte, dass das ihre ziegeln vom dach, das sie zuvor hatten. Weil es zu anstrengend damals war, die ziegeln nach siggerwiesen zu bringen, hatten sie diese einfach kleingehauen und am weg zerstreut.

Im wald mitten drinnen war auch eine kleine wiese. Sie war vollständig von diesem wald umgeben.

Inge sagte, dass es immer ihr traum war, hier ein häuschen zu bauen und im wald zu leben.

Sie sagte, dass sie auch dabei keine angst hätte, außer vielleicht vor dem sturm.

Immer wenn ich oder nadia hinten blieben, sahen die beiden ziegen zurück, bis wir nachkamen. Durch den wald drang das licht.

Auf kleinen Sträuchern rieben sie sich ihre hörner. Gelbe einfache häuser und

wiesen waren dort.

Inge erklärte mir, dass die bäume in der wiese Zwetschkenbäume sind.

Ich muss auch sagen, dass wenn sie mir das nicht sagte, ich das nicht gemerkt hätte.

Danach kamen wir wieder aus dem wald und gingen der straße entlang zu einem sehr alten riesengroßen und meterdicken baum. Darunter war eine bank, auf der inge, nadia und die beiden tiere eine Rastpause machten.

Der himmel war hellblau. Es waren einige haufenwolken von weit zu sehen. Das Panorama war nicht ganz klar.

Maxi stieg auch auf die holzbank. Inge streichelte max, als er da auf der bank stand.

In der regel waren die beiden ziegen in höchstens 2 Meter oder 3 Meter entfernung, meistens aber zusammen. Nachdem maxi wieder von der bank ging, bestieg Susi die bank und begrüßte inge.

Wir lachten.

Das sonnenlicht blendete kaum.

Danach gingen wir einen Straßenweg hinunter zu den schweinen.

Es waren so ca. 20 oder 30 tiere. Die schweine sahen sehr schmutzig aus. Ihre augen waren nicht ganz offen. Als wir kamen, waren sie sehr neugierig und schnüffelten mit ihrer steckdosennase ausgiebig.

anschließend gingen wir wieder nach hause. Von weit konnte man das haus nun von der anderen seite sehen. So sah man, dass mit Solarenergie am dach Energie gewonnen wird. Auch andere häuser dort benutzten die Solarenergie. Sie sagte, dass bei so tagen wie jetzt deshalb das wasser besonders warm ist.

Wir sind in einem kreis gegangen.

Zuhause (inges zuhause in ried 17) ladeteten uns die eltern von den kindern im zweiten stock zu einem frischen orangensaft mit zucker und einem topfenkuchen ein. Es schmeckte uns sehr. Inge fütterte mich drauf noch mit schinken und brot.

Wir sprachen von ihren urlauben, als sie in Indonesien, in Afrika in der Sahara, in den steinwohnungen der türken mit ihrer Freundin war.

Heuer, so sagte sie uns, kommt sie nicht mehr zum urlaub, weil sie ihr geld für die herrichtung der wohnung, z.b. für einen kachelofen im Wohnzimmer braucht.

Wir waren nun schon einige stunden dort, und da ich mir denken konnte, dass das für inge stress bedeutet, habe ich “in den raum gestellt“, dass wir jetzt zurück in die

stadt fahren möchten.

Beim Stiegenhaus roch es nach den hasen. Kurz vor einsteigen sah ich in der garage nochmals haufenweise verschiedenfärbige und verschiedenrassige hasen! Ich “begutachtete” diese hasen für eine weile.

Danach fuhr uns inge mit ihrem kleinen gelben auto nach hause (plainstraße 27/8). Es war schon nach 9 h abends. Wir beide waren von den eindrücken sehr müde und gingen auch bald schlafen.

Donnerstag, 16. April 2009

Auch heute ist wunderbares wetter!

Schon 2 tage lang bin ich nicht mehr zum tagebuchschreiben dazugekommen.

Vorgestern war ich beim blümel (Paul) in der getreidegasse 6 (dachwohnung)...habe stiegen heruntergeputzt und

Die fenster bei der sauna und im gästezimmer gereinigt. Dann habe ich noch 3 paar schuhe vom blümel und Heinz Kaphorn gepflegt und den Dreck, der über die türrahmen war, weggewischt.

Danach war ich zuhause und habe mich mit frederic fester : Phänomen stress beschäftigt.

Erinnerung an gestern:

Vormittags bin ich mit nadia im garten gesessen. Nachdem der lastwagen um ca. 12 h oder 13 h vor “unserem” gelben haus so laut war - während er die roten ziegel von seinem wagen in den hof transportierte - ergriff ich die flucht. Ich nahm eine blaue decke, die im yogaraum sind, Badezeug und fuhr mit dem fahrrad zum salzachsee.

Beim salzachsee wurde der rasen gemäht. Überall war sand und schmutz. Es war nicht heiß. Ich lag mich, wie immer aus Gewohnheit hinter die großen bäume, die in der nähe des volleyballplatzes sind.

Ich sah eichhörnchen, und Eidechsen und auf meinem arm krabbelte schon ein zecken.

Ich las von frederic fester ("Phänomen stress") bis auf seite 80. Danach traute ich mich bereits ins wasser. Der see war frisch.

Ich konnte mich nach einer längeren Zeremonie der temperaturanpassung aber trotzdem überwinden und reingehen. Ich schwamm den salzachsee quer hin und wieder zurück. Auf der linken hand bekam ich immer wieder mal einen krampf.

Es waren einige leute da. Einige waren sogar schon braungebrannt.

Sehr viele dürften überhaupt keine arbeit haben und setzten schon aus Gewohnheit bei schönwetter dort. Einige ältere frauen sind da sehr ungeniert und zeigen ihren busen. Meist sind diese frauen aber so hässlich, dass man als mann nur wegsieht, nicht aus scham, sondern wegen des hässlichen eindruckes.

Gleich neben der wc-anlage, die meist drinnen am boden und überall urinverseucht und stinkig ist, gibt es ein buffet. Die leute nehmen sich da eis, Bier und andere meistens ungesunde genussmitteln. Viele der leute haben tätowierungen am rücken und auf den schultern. Viele sieht man schon von weitem an, dass sie dauerraucher sind. Richtig bewegen tun sich in dem kleinen see nur sehr wenige. Die meisten sind sehr faul und liegen einfach am strand. vor allem die langzeitsarbeitslosen.

Außer ganz wenige schwimmen da keine leute drinnen,.

Die arbeitsfaulen leute leben dort ihre faulheit bis zur Professionalität aus. Eine frau, kenne ich bereits, die immer auf einen Bahnkerl sitzt und meist oben ohne ist. Sie sieht hässlich aus und quatscht gerne.

Die Gespräche dort sind übrigens meistens sehr einfach. es dreht sich um Alltagsgespräche.

Bücherlesende leute sind hier eher selten anzutreffen. Viele lesen zeitungen, oder Frauenzeitschriften.

Die Pensionisten und langzeitsarbeitslose interessieren sich vornehmlich dafür, dass sie sich in der sonne braten.

Um kurz vor 18 h war ich schon zurück. Ich hatte einen Termin mit hans peter. Er rief mich kurz vor 18 h arn und sagte ab. Er sagte, dass er mich nicht früher erreichen konnte.

Garantiert versprach er mir ruft er noch an, um einen Termin am Samstag mit mir für eine Yogastunde auszumachen.

Als ich von frederic fester las, merkte ich, dass ich die gleichen Stresssymptome

habe, wie der Stresstyp A oder der sympathikotoniker.

Auf seite 112

verarbeitung der reize las ich:

Verhaltenstyp A, also der wettbewerbsbewusste, dynamische, prestigesuchende Typ, ist ovn seiner individuellen veranlagung her besonders von dem typischen konfliktstreß bedroht. Diese art von streß wird gerade bei ihm als schwerwiegender risikofaktor für gefäßerkrankungen und für die entstehung von Herzinfarkt angesehen. Die körperliche und seelische anpassungsfähigkeit dieser menschen, man kann sagen die physische und psychische regulationsbreite, wird bei ihnen sehr rasch überfordert. Und zwar sowohl im Moment eines akuten psychischen stressreizes als auch chronisch, durch belastungen aus dem unterbewußten.

Während solche belastungen für den weniger dynamischen b-Typ oft in ruhe verarbeitet und ausgeglichen werden, also ganz normale gesunde belatungen sind, werden sie beim Typ a leicht zu unverarbeitetem streß. Denn seine leistungsfähigkeit liegt im gegensatz zum Typ b meist weit unter dem, was er selbst von sich fordert- und von sich fordern läßt. Das peter-Prinzip sorgt jedoch dafür, dass auch der weniger ehrgeizige Typ b überfordert wird. Denn dieses Prinzip führt ja vielfach schon durch die äußeren bedingungen, das heißt ohne zutun des betroffenen, dazu, dass durch den Beförderungsmechanismus letztlich in fast allen berufszeigen jeder tüchtige irgendwann einmal überfordert wird.

Manche psychologen erklären die tatsache, dass unser Verhaltungstyp A das natürliche Bedürfnis nach entspannung, nach Passivität regelrecht abwehrt, nicht nur mit der ererbten Konstitution, sondern auch mit tiefenpsychologischen vorgängen. Danach könne man das zwanghafte leistungsstreben als eine umgewandelte angst vor dem vater ansehen; umgewandelt in eine überaktivität, begleitet von ständigen selbstzweifeln und einer angst vor dem versagen.”

Aus “Phänomen stress” von frederic fester, dtv-sachbuch: wo liegt sein ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?

Der Paul blümel hat heute Vormittag angerufen. Er sagte, dass nadia nochmals in seine dachwohnung gehen muss, um ein zweites bett vorzubereiten...

Herr Paul blümel hat heute Geburtstag und ist 59 jahre.

Heute werde ich noch ein Medikament “rechts regulat” für die verdauung für nadia im reformhaus kaufen. Es kostet 44 €.

Nadia genoss gerade um 11 h die dusche. Gestern hatte sie keine zeit dafür gehabt.

Nun geht sie für ein Stündchen in den garten.

Um 13 h muss sie dann beim blümel sein.

Ich werde ausgiebig schwimmen gehen und das ausgezeichnete buch von Frederic Vester fertig lesen.

In diesem buch wird viel über die psycho-somatischen zusammenhänge erklärt, genau das, was ich für die eigene weiterbildung als yogalehrer brauchen kann. Zudem fordern die yogaschüler, die jetzt schon jahre zu mir in den kurs kommen, dass ich ihnen während der Yogastunde immer auch etwas erkläre.

Das aber erfordert, dass ich mich stets mit Themen rund ums Yoga beschäftige. So zum beispiel das Stressthema, ursache wirkung, zusammenhänge und möglichkeiten, damit umzugehen.

Also beschäftige ich mich eigentlich mit all das, was mich als Stresstyp A auch interessieren sollte.

J J

Heute ist es immer noch sehr schön. Wenn ich vom fenster raussehe, sehe ich (aber) wie watte, oder feine Spinnenwebe aussehende wolken den blauen himmel bedecken. Hoffentlich bleibt das wetter aber trotzdem weiterhin schön.

Nadia hat über ostern ein Kilo zugenommen. Ich habe über die ostern gleich 2 Kilo zugenommen!

Ich wiege nun 72 kg. Bin 180 m groß. An meiner größe kann ich wohl nichts ändern J

Dafür möchte ich auf 68 kg runter kommen. Ich habe schon im spiegel gesehen, dass mir der bauch wie bei einer schwangeren frau ausdehnt.

Von 12 h bis 13 h bin ich konsequent im paracelsius bad hin und hergeschwommen. Kurz davor waren die schülerklassen, die ich schon kenne. Es sind viele hübsche Mädchen im alter von vielleicht 17 jahre.

Ihren lehrer reden sie als “herr professor” an. Sie haben viel Respekt vor ihm. Er ist auch ziemlich streng. Alle Gymnasialmädchen schwammen ziemlich schnell, meist brustschwimmen. Sie sind viel schneller, als ein durchschnittsschwimmer und auch viel stressiger als ich. Sie schwimmen die länge durch, gehen dann aus den schwimmbecken und laufen wieder zurück. Dann hüpfen sie wieder rein und schwimmen die längen gehen am anderen ende wieder raus und laufen wieder zurück und springen hinein. Der herr professor diktiert dann die Mädchen, sagt ihnen, wenn die Technik nicht stimmt und so weiter.

Der herr professor sieht gut aus, ist schon braungebrannt und auch muskulös. Die Mädchen sind allesamt sehr diszipliniert und machen genau das, was er verlangt.

Auf jeden fall waren sie schon um 12 h gott sei dank aus der halle.

Es war deshalb sehr gemütlich. Die rot-weißen absperrungen blieben, was ich immer als sehr angenehm empfinde. So bin ich locker die eine stunde durchgeschwommen. Zum schluss spürte ich schon eine gewisse ermüdung und auch fühlte ich mich entspannter.

Danach brauste ich mich, wie üblich und holte mir eine blau-weiß gestreifte liege, ging damit die Steintreppen runter und stellte diese liege so in die wiese, dass mir die wenige sonne, die da durch die wolken kam, auf mein gesicht schien. Zuerst ruhte ich mich aus. Es ging ein leichter wind. Teilweise war mir kalt. Von weiten hörte man den rasenmäher und die vögeln singen. Die wiese war ungefähr 5-7 cm hoch. Es blühten dort die kleinen Blauschimmerteen blühen, die gelben blumen und die gelben Löwenzahnblüten. Der einzige baum, der da so ausgewogen drinnen steht, hat auch schon blätter bekommen. Seine äste gehen alle zur seite, statt nach oben. Er strebt in die breite ist aber nicht so hoch.

Mario, der heute bademeister war, hatte eine weiße kurze hose an und ein blaues kurzes t-shirt. Das kapperl, das er sonst auf hat, hatte er diesmal nicht auf seinem fast kahl geschorenen kopf. Beim notausgang, wo also die ganzen gartenliegen sind, hat er sich selber auch eine gelbe rausgenommen und diese außerhalb des bades aufgestellt. Offenbar um manchmal selbst dort hinzuliegen und sich zu sonnen.

Er denkt momentan offenbar nur ans braunwerden. Auch mich hat er diesbezüglich

beim verabschieden hingewiesen. Er sagte: “wird schon...” ich fragte nach, was er damit meinte, und er sagte, dass ich schon langsam braun werde und hat mich freundlich dabei angelächelt.

Ja nett ist er schon, wenn auch geistig sehr einfach gestrickt. Hilfsbereit und neidisch, wenn es um fähigkeiten geht, die er nicht so hat, wie er selbst.

Im garten lagen auch noch 2 jüngere, ausländische Männer, und 2 frauen. Alle 4 taten nichts. Einfach nur sonnen. Ich las stattdessen im buch von Frederic Vester

In seinem buch auf seite 124 schrieb er auch von sich selbst:

“ich selbst bin übrigens sicher, dass ich mir schon längst irgendein streßbedingtes leiden zugezogen hätte, wenn ich weiterhin ausschließlich als Biochemiker und wohlbestallter beamter an einer universität oder an einem öffentlichen forschungsinsititut geblieben wäre. Erst durch den entschluss, naturwissenschaftliche forschung mit ihrer gesellschaftlichen aufgabe zu verbinden, also Bücher zu schreiben, wissenschaftliche filme zu machen und damit sogar künstlerisch tätig zu sein, war es auf einmal möglich, Hobby, beruf, freizeit, familienleben und Lebensphilosophie miteinander zu verschmelzen.

Es war plötzlich möglich, echte, an den bedürfnissen der Realität orientierte erfolgserlebnisse an die stelle akademisch verbrämter scheinerfolge zu setzen.

Trotz eines weit größeren Arbeitspensums wurde auf einmal nur noch Leistungsstress, aber eben kein konfliktstreß mehr erzeugt. Der wurde ebenso wie die frühere frustation rapide abgebaut. Und sofort hat sich das auch wieder auf die anderen bereiche, etwa auf die Familie, günstig ausgewirkt. Denn solange es in dem einen lebensbereich, zum beispiel in der art des berufs, nicht ganz stimmt, werden auch die anderen lebensbereiche darunter leiden.” aus dem buch von Frederic Vester

----

Und gleich eine seite weiter fand ich etwas, das ich gut für Yogastunden, die ich gebem, gebrauchen kann. Es steht nämlich auf seite 125 des dtv-Sachbuchs etwas über die positiven ergebnisse der Meditation:

Er schreibt:

“ über lange jahre hinweg wurden Meditationsübungen von maßgeblichen vertretern der Schulwissenschaft als Hokuspokus abgetan - trotz der glänzenden erfahrungen, die etwa mit dem autogenen treianing, der transzendentalen Meditation und anderen entspannungs- - und bewusstseinsüß´bungen erzielt werden.

...längst hat man dabei konkrete biochemische veränderungen im Organismus festgestellt, durch die solche wirkungen auch biologisch erklärt werden:

In streßsituationen haben wir zum beispiel auffallend viel milchsäure im blut.

Injektionen mit milchsäuresalzen rufen auch bei normalen Versuchspersonen angst und psychische Spannungszustände hervor.

Die während der meditaiton gesteigerten durchblutung führt nun den muskeln automatisch mehr Sauerstoff zu und baut die bei streß entstandenen überschüsse von milchsäure wieder ab, ja senkt sie sogar deutlich untre den normalwert.”

Auf der nächsten seite sieht man 2 schwarz-weiß bilder:

“messung des erhöhten hautwiderstandes im Meditationsexperiment

Der milchsäuregehalt im blut kann schon nach 20 - minütiger Meditation um mehr als 30 % absinken”

Weiters beschreibt Vester in seinem buch:

“das gleiche konnten wir bei unseren Experimenen während der dreharbeiten zu unseren Stressfilmen feststellen. Unsere Assistentin wurde diesmal nicht gestreßt, sondern durfte sich im lotussitz tief entspannen. Lediglich vorher und nachher wurde ihr etwas blut abgezapft, um ihren milchsäuregehalt über eine enzym-schnellreaktion messen zu können. Bereits nach einer zwanzigminütigen Meditation war er gegenüber vorher je nach den versuchsbedingungen auf 25 bis 35 % abgesunken. Ähnliches gilt für die messung der blutgerinnungsfaktirren. Auch die stärke bestimmter langsamer gehirnströme, der sogenannten alphawellen, änderte sich. Sie stieg auch während der Meditation unserer Assistentin deutlich an. Der elektrische hautwiderstand hatte sich ebenfalls schon in wenigen minuten - ähnlich wie bei vielen Yoga Übungen - auf den doppelten wert erhöht. Mit anderen worten:

Die haut ist sehr trocken, ihr zustand sozusagen am entgegengesetzten ende vom angstschweiß. Schließlich wird, obgleich die durchblutung besser ist, der sauerstoffverbrauch in der Meditation sogar geringer. Er kann nach 20 minuten schon bis auf die hälfte absinken.

Die Effekte der Meditation lassen sich also fast mit denselben biochemischen und physiologischen Methoden messen wie der streß. Die richtung der veränderung ist jedoch bei der Meditation genau umgekehrt. Hier wird ein einzigartiger antistress-zustand erzeugt, in welchem der körper zutiefst ruht, während die geistige Aktivität wach bleibt.

Meditation und autogenes Training können jedoch noch etwas ganz anderes. Gerade solche körpervorgänge, von denen man lange zeit annahm, dass sie dem willen nicht unterliegen, wie Blutdruck, herzschlag, Pulsfrequenz und darmbewegung, können mit hilfe solcher Übungen auch bewusst beeinflusst werden .hier haben wir eine weitere möglichkeit, mit verstand und willen dem körper zu helfen, Stressschäden aus der umwelt besser zu verarbeiten.

Eine der interessantesten wege, solche körpervorgänge selbst in die hand zu bekommen, ist das bio-Training. Eine feedback- Methode, mit der man durch Rückkoppelung mit entsprechenden Messgeräten lernen kann, das autonome Nervensystem und damit nat´üblich auch angst und streß in den griff zu bekommen. Wenn man die Messgeräte mit dem körper rückkoppelt, dann ergibt sich nämlich nicht nur die möglichkeit, seinem eigenen zustand, also Blutdruck, herzschlag und so weiter zu beobachten, sondern man kann dann auch mit ständigen Feedback, zum beispiel über ein tonsignal, ausprobieren, wie man diese meßwerte im gewünschten sinne steuern kann. Durch die ersten erfolgreichen versuche von miller und di Cara, die an der rockefeller-uni laboratten auf diese

weise lehrten, ihre autonomen körpervorgänge zu kontrollieren, wurde das medizinische Dogma von der unbeeinflussbarkit solcher vorgänge endgültig gestürzt. Hier handelt es sich also weder um einen spuk noch um die besondere gabe entsprechend veranlagter menschen. Denn auch der ungeübte kann sich sehr rasch an einen bestimmten wert herantasten und seine fortschritte selbst sehen. Allerdings ist dieser vorgang in der tiefe seines eingriffs fast mit einer Operation vergleichbar. Deshalb sollte man das ganze nicht ohne sorgfältige einführung durch einen Therapeuten beginnen.

Aus Frederic Vester buch: Phänomen stress

Nun ist es schon 15:33

Ich werde jetzt der salzach hinunter mit dem fahrrad fahren.

Der himmel ist bewölkt, aber ich glaub nicht, dass es so schnell zum regnen anfängt.

17. April 2009, Freitag

Erinnerung an gestern abend, den Donnerstag:

Gestern bin ich nicht mehr mit dem fahrrad weggefahren. Stattdessen habe ich Frederic Vester gelesen.

Interessant fand ich vom buch die stelle über den lärm:

Auf seite 160 im dtv-Sachbuch Phänomen stress steht

...auch hier wollen wir wieder fragen, was eigentlich lärm ursprünglich wohl bedeutet?

Stellen wir eine typische Szene in der natur vor. Wie seit Jahrmillionen streift ei ntier durch den wald und äst. Geräusche dringen an sein ohr, ein plätschernder bach, vogelstimmen, blätterrauschen. Trotzdem ist es entspannt, solange sein gehirn kein Alarmsignal registiert. Doch im nächsten Moment ist die Situation verändert. Ein jäger schleicht sich heran. Ein leises rascheln, nicht stärker als die bisherigen geräusche, signalisiert den anschleichenden feind. Der dadurch ausgelöste normale Stressmechanismus bringt die Muskulatur in abwehr - und fluchtstellung, mobilisiert zusätzliche Energiereserven, und im nu ist das tier im Gebüsch verschwunden.

Zu den waffen

Während auf diese weise geräusche, jenseits von gut und böse, durchaus biologischen sinn haben können, zum beispiel als warnung vor gefahren, geht uns lärm als eindeutig unangenehme geräuschart im wahrsten sinne des wortes auf die nerven.

Dies geschieht sowohl, indem wir den lärm bewusst aufnehmen, als auch vor allem über die unbemerkte, aber abnorme beanspruchung des unbewussten, autonomen Nervensystems. Lärm kommt von dem wort alarm. Ursprünglich ein lateinischer Warnruf: ad arma, zu den waffen!

In alten zeiten also ein akustisches Signal, das einen sofortigen einsatz verlangte, nach dessen abblasen wieder eine erholung erwartet werden konnte. Heute dagegen ist lärm ein ständiges Alarmgeräusch, ein fortgesetztes zu den waffen Signal, ohne Erholungspause und vor allem ohne den sofortigen körperlichen einsatz.

....der lärm, als Produkt unserer heutigen, von uns selbst verheerten umwelt, ist eine mehr oder weniger starke dauerbelastung geworden. Und dies bedeutet daueralarm für unseren Organismus, pathologische Stressreaktion schlechthin, mit allen schädlichen folgen für unsere gesundheit und unser wohlbefinden.

Lärm erfüllt keinen biologischen zweck

Während es in früheren zeiten vor allem die dichter und denker waren, die mit dem lärm auf kriegsfuß standen - Schopenhauer klagte in als den quälgeist aller denkenden menschen an, von kann, Goethe, Lichtenberg wurde er als unerträgliche belastung verschrien - feiert er heute als “eines der gesichter Luzifers”, wie der schriftsteller Richard Katz den lärm nennt, täglich neue Triumphe.

Nicht zuletzt, weil die immer stärkere verschiebung der berufe in richtung geistiger tätigkeit und die auch vom einfachen arbeiter immer stärker verlangte intellektuelle leistung und Konzentration allmählich alle menschen, vor allem in der arbeit darunter leiden lassen. Das groteske ist, dass es immer noch vfast als mutig und standhaft gilt, lärm aushalten zu können. Wir lächeln über die schlechten nerven der anderen. Doch im gegensatz zum alarm erfüllt lärm keinen biologischen zwecke. Auch nicht den der abhärtung - sondern er schadet nur: erstens zerstört Dauerlärm die Alarmbereitschaft, statt uns dafür fit zu halten. Zweitens zerstört er als krankmachender streß unsere gesundheit, statt uns umweltstabil zu machen. Drittens setzt lärm durch drastischen abbau der Konzentrations - und denkfähigkeit die allgemeine leistung herab.

Der empfindliche ist besser dran

Das bedenkliche am lärm ist, dass es wahrscheinlich keine echte gewöhnung gibt.

Kein Mensch kann sich dem lärmstreßß wirklich entziehenh, auch wenn er äußerlich noch so ruhig erscheint und sich selbst noch so unempfindlich wähnt, wie etwas ein knatternder motorradfahrer. Sowohl unser ohr als auch unser Nervensystem sind so gebaut, dass sie eine akustische belastung nur innerhalb bestimmter physikalischer grenze ohne schaden ertragen können. Der konstruktionsplan unseres Organismus ist jedenfalls für eine sehr viel ruhigere umwelt vorgesehen. Nur dadurch war es der natur ja überhaupt möglich, geräusche für alarmreaktiionen zu nutzen - , ebenso wie starke farben, lichter, also optische reize...;

...so kommt es, dass erstaunlicherweise auf jeden fall derjenige besser geschützt ist, der lärmempfindlich ist. Denn er wird zwangsweise versuchen, die Lärmquelle eher abzuschirmen, als das ein lärmunempfindlicher Mensch tut - der dennoch kaum geringere schäden davonträgt. Denn wenn unser Organismus in seiner Konstruktion für eine viel ruhigere umwelt vorgesehen ist, so kann die heutige chronische lärmverseuchung für niemanden ohne folgen bleiben”

Aus Frederic Vester : Phänomen stress

Heute waren schon Barbara und conny, die in graz studiert, da. Sie haben sich besonders auf Yoga gefreut. Ich machte die geführte yogastunde ziemlich auf entspannung, wusste ich ja auch, wie gestresst beide vom studieren sind.

Conny schlief draußen im freien bei Barbara. Beide husteten anfangs. Ich drehte die heizung auf, und gab wolldecke unter ihrer yogamatte.

Danach machten wir Kapalabathi, das für conny ganz neu war.

Anschließend machten wird die entendspannung. Mir viel auf, dass die füße von conny nicht locker waren.

Mit Barbara versuchten wir durch spezielle Entspannungsmethoden, dass sie etwas lockerer ist.

So musste währenddessen viel lachen.

Schon alleine das lachen hat sie sicher entspannt.

Nach der entendspannung sahen beide sehr wohl aus. Barbara zahlte für sich und conny schon die 10,50€

Einige kenntnisse, die ich vom Frederics Buch über den stress im Gedächtnis hatte, konnte ich während der Yogastunde noch ansagen.

Nadia ging zur gleichen zeit, als die entendspannung fertig war, in die arbeit. Sie brauchte noch etwas kleingeld um einiges einkaufen zu gehen.

Heute ist der himmel vom küchenfenster aus gesehen grau.

Vor der wohnung war viel lärm von den dacharbeitern, die die ziegeln offenbar zuschneiden.

Da die alten ziegel schon runterfielen, mussten sie diese reparieren. Anschließend soll auch noch ausgemalt werden. Nach dem mittleren haus kommt das haus, indem wir unsere wohnung haben dran.

Auch da werden dann neue rote ziegeln aufs dach gebaut und das haus anschließend maisgelb angemalt.

Lärmbelästigung ist das schon.

Nun ist es 12.18 und momentan haben sie aufgehört. Man hört nur das übliche

brummen und brausen der Automotoren, sowie das ticken unserer Küchenuhr.

18.18 uhr

Nadia hat Marianne gefragt wegen einer wohnung in freilassing. Sie hat gesagt, dass dort eine wohnung gibt mit 48 Quadratmeter. Diese wohnung kostet nur 300 euro inklusive betriebskosten.

Das ist unglaublich!

In siezenheim haben wir 450 euro für 49 Quadratmeter bezahlt.

Zudem sollte es ruhig sein.

Nadia meint, dass sie die wohnung in der plainstraße 27/8 behalten möchte und als ferienwohnung dann zu mir nach freilassing kommen möchte.

Ich glaube, dass 2 wohnungen zu viel sind.

Nadia ist optimistisch und meint, dass das geht....

na ja.

Heute hat Gerhild hirnsperger angerufen, weil sie den Tanztermin von Montag auf Dienstag verschob.

Ich machte mir mit Gerhild für Montag aus, um wandern zu gehen.

Ach herrliche natur!

Marianne, den nachnamen weiß ich nicht, hat mit uns eine wanderung für 1 stunde spaziergang vorgeschlagen, wenn es morgen nicht regnen soll.

“Ich wollte eh immer eine ferienwohung haben. Und wenn ich mich entspannen will, dann komme ich am wachende....mach ma wanderung.

Aber du wolltest immer deutschland. Das weiß ich eh. Du wolltest immer weg von Salzburg.” sagte nadia, während sie nudeln mit Gorgonzolasoße kocht.

Nah das ist nicht schlecht. Du suchst eine gute arbeit in freilassing. Ich komme dich besuchen, oder am Wochenende komme ich...”

Schade, dass wir die Gespräche, die ich und nadia oft haben und die richtig witzig sind, nicht aufschreiben.

Gestern auf jedenfalls habe ich vor dem einschlafen noch folgenden satz gesagt:

In der Gesellschaft darf man alles, aber nirgends auch nicht in einem Ashram darf man nicht sich selbst sein.

21.04

Gerade habe ich das gefunden, andem ich heute und die letzten monate so gelitten habe.

Über den optischen stress

Im kino war ich 2 mal die woche 11 bis mehr stunden optischen stress pur ausgeliefert.

Menschen, wie der freund von blümel der Heinz kann so was nicht verstehen, warum ich wegen des optischen stress nicht mehr im kino arbeiten kann.

Aber so ist es.

Ich muss zwar im kino eher selten filme ganz ansehen, aber das ist ja nicht das schlimme.

Es sind die wenigen grausamen Szenen, die in einem film vorkommen, und die meistens nur wenige sekunden bis zu einer minute dauern. Im September habe ich voriges Jahr das kinovorführn gekündigt und bin für 2 monate in einem Ashram in westerwald gegangen. Aber auch dort fand ich nicht die ruhe, die ich als stressgeplagter Stadtneurotiker nun mal geplagt war.

Als ich vom Ashram damals zurückkam, war ich sehr nervös und außer mir. Ich konnte keinen menschen sehen, weil ich so sozialgestresst war.

Danach habe ich im kino gekündigt, nachdem frau karwinsiki von mir unbedingt wollte, dass ich wieder vorführe.

Ich habe ihr damals gesagt, dass ich nicht mehr kann. Kein Mensch verstand mich damals.

Nun jetzt ist es schon der 17. April und noch immer habe ich an den folgen der optischen überreizung sehr zu leiden. Jeden tag wollte ich, blind zu sein, um mich zu beruhigen.

Jetzt komme ich auf die Idee, dass ich auch für einige tage am land als erholung gegen freundschaftspreis übernachten könnte.... Hmm

Vester schrieb in seinem buch Phänomen stress:

Eine weitere belastung durch unsere moderne technische welt finden wir im optischen stress, in der optischen überreizung, die uns genauso wie der lärm praktisch den ganzen tag begleitet. Denken wir an die schreienden Plakate und die gegenüber unserer eigenen größe gewaltigen verkehrsmittel. An verwirrend bunte auslagen in den geschäften, spiegelnde schaufensterscheiben und immer wieder überdimensionale Reklame. Von all dem werden wir ständig symbolisch angegriffen, mit fremden, unbekannten, überraschenden, alarmierenden wahrnehmuingen überschüttet. Auch wieder, ohne dass wir mit wegspringen, auf Bäume klettern, mit

schreien oder kämpfen antworten können. Wir wissen ja, die Zigarettenreklame kann uns nichts tun, der löwe von Löwenbräu frißt uns nicht auf. ...

...und gerade deshalb summieren sich hier kleinte alarmreaktionen auf alarmreaktionen, ohne dass der Organismus sich von der unbewusst erzeugenden spannung erholen kann, ohne dass er die mobilisierten Energien abbaut. Doch nicht nur hier, sondern schließlich auch abends vor dem Fernsetzschirm werden wir mit optischen reizen überschüttet, die genauso wie alle anderen wahrnehmungen, etwa wie kurzdauernde akustische reize, schon nach einmaliger einwirkung nachweisbare änderungen im vegetativen Nervensystem verursachen, wie sie einer stressreaktion entsprechen.

Aus Vester: Phänomen stress

Samstag, 18. April 2009

21.07

Heute bin ich nach hause gejoggt. Der grund: ich habe mit dem fahrrad in nonntal einen patschen gehabt.

In nonntal gab es zufällig ein fahrradgeschäft.

Zufällig merkte ich, wie ein junger mit der motorradhaube das geschäft aufsperrt. Ich fragte eigentlich mehr aus neugier, ob ich das rad hier reparieren kann, das heißt schlauch und Mantel des Fahrrads austauschen kann. Er sagte, dass das geht und dass das fahrrad frühestens am Montag Nachmittag fertig ist. Er sagte, dass es nicht mehr als 32 € kosten wird.

Es war peter marone, der Juniorchef des Fahrzeuggeschäfts..

Er gab mir auch einen zettel dafür, darauf steht: peter marone, mechanikermeister, 2 rad Kfz-werkstätte und Fachhandel nonntaler hauptstraße 26 5020 Salzburg, tel.: 84 45 00

Das war natürlich für mich sehr bequem. Ich brauchte es nicht nach hause schleppen. Ich gab es ab und ging zuerst über die kaigasse zum kapitelplatz. Ich war neugierig, ob da schach im freien gespielt wird.

Doch das große schach war bereits mit der langen rasselnden kette abgesperrt.

Ca. 4 oder 5 leute debattierten dort. Einen davon kenne ich. Er ist sicher ein Alkoholiker. Trotzdem sah er auch heute gar nicht so schlecht aus. Unglaublich für mich, wie widerstandfähig der Mensch und die natur auch über jahre ist, und alkohol, ungesundes leben offenbar über einen sehr langen zeitraum geht.

Aber ich habe auch gemerkt, dass sich die Alkoholiker, arbeitslose auch geschützt haben. Nämlich von der heutzutage überall unmenschlichen arbeitswelt, die nur krank macht, und die auch mich krank gemacht hat, als ich im elmo kino über so viele jahre grausige filme einlegen und abspielen hab müssen. Die grausigen, oft nur sekunden bis Minutenszenen wollen mich niemals in ruhe lassen. Auch nicht über die nacht. Ich bin vom kino absolut ausgebrannt, das heißt optisch und auch akustisch überreizt!!

Nun sind es schon einige monate her. Im September war ich noch im elmo. Das ist schon eine zeitlang.

Ich dachte mir schon, dass ich mich erholt habe, aber das stimmte so nicht ganz. Auch heute merkte ich, wie unglaublich überempfindlich gegen die bilder, die schriften in der stadt Salzburg bin. Hingegen tat mir der kurzurlaub heute im Hellbrunn mit nadia sehr gut. Ja, die natur gibt mir wieder die ruhe und die möglichkeit, stress abzubauen.

Verlauf des heutigen tages:

Um 6 uhr bin ich schon aufgewacht! Offenbar ist mein Sympathikus wirklich überempfindlich und lässt mich einfach nicht schlafen.

Dann habe ich in der küche das Geschirr abgewaschen. Nadia hat schon um 7 uhr den wecker gestellt.

Ich habe ihr einen kaffee gemacht und mir einen Beruhigungstee.

Sie hat dann geld von der bank abgeholt. Um 9 uhr haben nadia und ein bekannter

von nadia im Bauhaus endlich die Rollos gekauft, sowie das zeug, dass man zum zumachen des bodens in der küche braucht.

Für die beiden Rollos zahlte sie 40€, für das Werkzeug für den boden nochmals 40€.

Am Donnerstag um 13 h cirka kommt dieser kleine, bauchige mann, der vermutlich aus rumänien kommt, und macht die Rollos in nadias Schlafzimmer rauf, sowie den boden in der küche.

Er verlangt so 9 oder 10 € in der stunde. Nadia sagte mir, dass er schon in der Pension ist und schon einen bybass beim herzen hat.

In der zwischenzeit hatte ich Yoga im yogaraum gemacht. Mir tat es sehr gut. Ich spürte, dass es das beste mittel ist, abstand von den dingen der außenwelt zu bekommen.

Nadia wärmte inzwischen die nudeln mit der Gorgonzolasoße auf. Nach dem essen

Haben wir uns ausgemacht, dass wir nach hellbrunn fahren. Ich mit dem fahrrad, sie mit dem bus.

Als ich mit dem fahrrad fuhr, sah ich zufällig Adi, ein Kindheitskollege, der mit mir in der sog- kinderdorfhaus guggenthal 62 aufwuchs.

Adi ist nur einer der wenigen, die noch halbwegs leben. Die anderen haben sich aufgehängt, oder sind durch drogen um das leben gekommen.

Adi arbeitet aber nicht regelmäßig. Er ist faul, aber sehr tierliebend und hat auch physiologisch gesehen großes plus.

Er sandelt meistens in der stadt Salzburg herum. Mit seinen Hund ist er oft auf neben der salzach auf ein Bankerl zu treffen. Er raucht und trinkt. Oft sah ich ihm schon angesoffen.

Aber an diesem tag war ich nicht schlecht erstaunt, dass Adi gar nicht schlecht aussieht.

Offenbar hat er sich auf andere weise auch geschützt vor der krankmachenden Gesellschaft.

So denke ich, schützt sich jeder wie er kann. Und so ganz unrecht hat er dabei auch nicht.

Ausgebranntsein, oder die ständige belastung so wie ich es gehabt habe, hat er nicht erlebt und ich möchte es, dass kein Mensch so viel leiden muss, wie ich es unter den optischen überflutungen tat.

Grausame Gesellschaft. Kein Mensch kann sich der einerseits lebenserhaltenden, andererseits

Der zutiefst krankmachenden Gesellschaft wirklich entziehen, außer man lebt auf einem Bauernhof und ist von den technischen Wahnsinn weniger ausgeliefert.

Ja, Adi sah gut aus. Gott sei dank. das freute mich sehr. Er war nüchtern, gesprächig, nicht zudringlich.

Er verzählte mir auch gleich von seinem unfall:

Vor einigen monaten stach ihm ein Psychopath in die unterleibsgegend. Adi zeigte mir die riesengroße wunde! Sie wurde genäht. Aber es sieht wirklich schrecklich aus!

2 übergroße stichwunden!

Adi sagte, wie er sah, dass seine gedärme heraussahen!

Er hatte mir gesagt, dass er, nachdem ihm dies passierte, keine angst vor dem tode hatte!!

Er erlebte dasselbe wie ich, als ich damals einfach so von einem fremden, jungen menschen auf der straße niedergeschlagen wurde:

Es machte ihm stark. Ja, auch ich erlebte das bei mir. Ich war danach auch stark.

Offenbar kann einem Grenzsituationen, die vor allem real sind, und nicht eingebildet, einem menschen unglaubliche Energiereserven freisetzen!!!

Das könnte auch der grund sein, warum Adi so gut aussieht!!! ;.-)

Oh du grausame natur! Einerseits sind wir mit unglaublichen kräften ausgestattet, können unglaubliche schmerzen ertragen, können scheinbar alle grausamsten dinge ertragen!

Soll ich den menschen, die natur, die tiere und alles anbeten? Weil es so göttlich ist, in der unglaublichen kraft?

Oder ist gerade diese kraft zum leiden, die adi, die mich, die den menschen am leben erhält nicht die eintrittskarte zur hölle? Hölle auf Erden!

Ich denk, dass es größere leiden gibt. Und die größten leiden die geistigen sind.

Auf jedenfalls habe ich niemals gehört, dass ein Mensch Selbstmord macht, nur weil er ein bein verliert, oder ihm die augen ausgestochen werden. So grausam das sich anhört....

Selbstmord haben leute gemacht, die die seelischen qualen, die mit den meist eingebildeteten ängsten, mit den Depressionen nicht fertig wurden. Also sind die geistigen qualen die grausamsten auf der erde, und nicht, wie es im ersten Moment aussieht, ein großer Autounfall, oder eine messersticherei, oder ein beinverlust oder, oder, oder...;

Die hölle auf erden spielt sich im inneren des menschen ab. In der tiefe der seele. Wie gut der Mensch mit sich selber auskommt, wie freudig, wie hoffnungsvoll, wie optimistisch, wie lebenslustig er ist wird einer der gradmesser für die seelentemperatur sein.

Seelentemperatur? Da meine ich, dass eine ausgeglichene, sich selbst akzeptierende Person besser dran ist, als ein Mensch voll selbstzweifel, selbstunsicherheit und so weiter.

“Die hölle” aber in der eigenen seele macht man sich auch zum großen teil selber. Man hilft immer mit.

wie viel an einbildung und verzerrung, verallgemeinerung und so weiter braucht der Mensch, um im inneren den zustand der Hölle zu kreieren?

“Der himmel” in der seele ist meist nur kurz. In der regel sind wir bodenkriecher unserer selbstgemachten welt und Realität.

Ich fragte Adi, ob ich ihn fotografieren kann. Er sagte ja. Als ich 2 fotos von ihm und den 3 Hunden machte, sagte er, dass er eigentlich auch mich fragen wollte, ob er ein foto auch von mir machen kann.

Natürlich stimmte ich zu.

Er nahm aus seiner jacke seinen camera heraus, die nur 85 € kostete und machte auch von mir ein foto.,

Wie lustig. Früher wäre eine solche Situation nie entstanden. Aber heutzutage, nachdem die digitalcameras dermaßen gut geworden sind und obendrein so billig, kann sich jeder leisten, fotos zu machen, zumal man diese ja nicht gleich entwicklen muss,sondern diese ja in der kamera selber ansehen kann.

Die Gesellschaft entwickelt sich unglaublich rasant. Vor jahren hätten nur manager, Geschäftsmänner und frauen Handys gehabtt. Dann sah ich die besseren leute, die etwas besser verdienten mit Handys.

Noch ein paar jahre später und jetzt ist es so, dass ziemlich jeder ein Handy hat. Wer hätte sich das vor einigen jahren denken können?

Mit den Computers, den digitalcameras ist es auch so. sie wurden immer billiger und immer besser.

Der Nachteil ist die optische überreizung in den städten und auch schon auf dem lande.

Dann fuhr ich nach hellbrunn. Nadia wartete, wie sie sagte, schon 15 minuten auf mich.

Wir machten sehr schöne fotos in hellbrunn mit der casio kamera, die 12 Megapixel hat. Anschließend machten wir auch noch mit der canon camera, die nur 7 Megapixel hat, einige fotos. Die canon bringt niemals soviel licht in die kamera.

Da nadia zur geburtstagsfeier von der tochter der anneliese, die Maria ging, fuhr ich alleine weiter.

Ich machte einige fotos nachher hatte ich einen patschen.

Jetzt im hinterher, frage ich mich, ob ich vielleicht den patschen bekam, weil ich kein fahrradständer hatte, und das fahrrad einfach so zur seite auf dem boden schmiss. Vielleicht wurde deshalb der Mantel hinten kaputt?

Auf jeden fall darf ich nicht vergessen, dass ich mir einen fahrradständer auf das fahrrad montieren lasse.

Das fahrrad ging einmal wirklich gut. Nun, ist es schon ziemlich rostig und die gänge auch nicht mehr gut. Es ist schon gealtet. Und wie meine knochen so knackst auch das rad, während ich auf den Pedalen trete.

Sonntag, 19. April 2009

20.03

Heute bin ich irgendwie etwas überdreht. Das war ich schon die anderen tage aber auch. Ich wachte immer schon so um 6 uhr oder sogar früher auf.

Heute haben ich und nadia bei sehr schönen wetter eine wanderung gemacht. Wir sind schon vormittags aufgebrochen:

Ich hatte kein fahrrad zur verfügung, da es wegen eines patschen in einer Reparatur steht. Deshalb bin ich gelaufen. Von der plainstraße zu den “Sog” Lokal, dass jeder studend kennt. Es ist in nonntal, gegenüber einen gelben großen gebäude. In nonntal und auch hellbrunn sind die meisten häuser gelb angestrichen. Die kanten des hauses weiß und auch die Fensterumrahmung weiß. Diese farbdominanz ist typisch für die gegend.

Mir ist es auf jeden fall lieber, als das grau. Gelb ist fröhlich und warm. Auch wenn in Salzburg es oft regnet...

In 20 minunten ungefähr war ich dort. Nadia fuhr mit dem bus. Sie sagte, dass sie 10 minuten brauchte, aber dafür auch noch auf dem bus einige minuten warten hat müssen.

Ich war früher dort, als nadia. Als sie dann mit dem bus kam, gingen wir die hellbrunner allee hinauf.

Das wetter bot sehr viel schöne fotomotive.

Nadia war sehr schön und elegant angezogen. Die fotos, wo sie unter einen Magnolienbaum stand, dürften die schönsten überhaupt bisher sein, genau weiß ich es aber erst, wenn sie nach hause kommt.

Dann kann ich die fotos im Computer laden und mir ansehen.

Ich fotografierte sie auch ganz spontan, wie sie gerade in der hellbrunner allee ging.

Die casio camera, eine ganz nagelneue mit bester auflösung, die es momentan auf dem markt gibt:

12 Megapixel!! Macht zwar tolle bilder, gerade wenn man auch den blitz dazu verwendet, der Akku geht aber viel schneller aus, als zum beispiel der leika, eine qualitätscamera.

Als wir in hellbrunn waren und wunderschöne Motive mit einem meer von Tulpen, mit eigenartige vögel, die ich gar nicht kenne, mit interessante beziehungen unter verschiedenartigen tieren, hatten,

War dann leider der Akku aus!

Die nadia hatte recht: ich hätte nur das ladegerät für den Akku mitnehmen brauchen. Dann kann ich es irgendwo in einem Kaffeehaus wieder aufladen.

Wirklich blöde von mir.

Andererseits waren wir jetzt nicht mehr fotofixiert und konnten deshalb unbeschwert wandern. Wir gingen bis zum eingang des hellbrunnerzoos. Wir sahen dort adrommedar und andere seltsame, exotische tiere. Sie waren ziemlich stoisch. Wahrscheinlich ist das auch ihr Schutz. Es war nämlich an diesem tag wirlich viel menschenandrang im freien zoo.

Heute war ich sehr menschenempfindlich. Mir ging es an, dass sie so verschiedenartig farbig angezogen waren. Diese extreme buntheit der kleidung der menschen irritierte mich ebenso, wie dass heutzutage überall mode ist, dass vorn oder hinter einem t-shirt ein blöder spruch, irgendetwas geschrieben oder irgend eine zeichnung oder bild drauf sein muss.

Sind wir denn eh nicht schon genug mit werbebilder, und allen möglichen bildern überladen?

Ich wünschte mir, dass die Gesellschaft mehr dem vorbild der natur folgen würden.

Dort gibt es zwar genauso Farbenpracht, aber nicht unsinnige schriftliche Informationen, unsinnige

Ausartungen von buntheit und bilderdrang.

Ich selber finde das ziemlich geistlos. Wenn ich fantasie habe, brauche ich mir doch nicht ein t-shirt mit bilder oder schriften zu legen. Es ist eine große Abgestumpftheit der menschen, dass sie unüberlegt mit einem überangebot an buntheit nur die sinne und die aufmerksamkeit erzwingen möchte, ganz so wie die werbungen heutzutage, die einem an jeder Ecke der straße “entgegenspringen”, das heißt aufdringlich sind.

Im hellbrunn war auf der großen spielwiese viele menschen. Vorzüglich Familien, Kinder.

Von weit konnte ich die buntheit sehen. Viele waren auch mit Jogginghose oder Jogginghemd angezogen, also blau mit weißen streifen den Oberärmeln runter, oder mit mehreren weißen streifen entland der hose.

Die Kinder, vor allem die Mädchen hatten oft die farbe gelb. Die älteren menschen die farbe weiß.

Jugendliche hatten öfter verwirrende t-shirt mit entgegenspringende bilder.

Heute war mehr los, als gestern. Deshalb kam man auch nicht aus, mitzubekommen, was so die leute reden. Meist handelt es sich um ziemlich banales, wie zum beispiel eisessen, oder jause....;

Dienstag, 21.April 2009

14:15

um 17 uhr habe ich in der hotel krone 3 stunden yogaunterricht.

Erinnerung an gestern, Montag, den 20.April 2009

Die vielen schönen Details des spazierganges kann ich nur ungefähr wiedergeben:

Um 8 h bin ich gestern aufgestanden, habe mich rasiert, die zähne geputzt, geduscht, die haare gewaschen, das Frühstücksgeschirr abgewaschen, mein bett gemacht, unsere pflanzen gegossen und geduscht.

Danach rief ich die Gerhild hirnsperger an (062218513). Wie ausgemacht, haben wir uns heute einen Wandertag vorgenommen. Abends um 7 uhr haben Gerhild und hans sich für einen vortrag über impfung in Ausland oder impfung nicht, gebucht. Ich hatte um 20 uhr wie gewohnt Yoga in freilassing.

Die Gerhild fuhr mit ihren türkis - kleinen auto von ihrem haus in ebenrau (am land), um mich abzuholen.

Es war so 10.30. Uhr.

Sie wartete vor dem elmo kino in der bergheimerstraße.

Ich zog meine Laufschuhe an, die innen rot sind. Diese habe ich in der zeit meiner Ashramaufenthalts gekauft und haben ungefähr 40 oder 50 € gekostet.

Wir fuhren raus. Endlich aufs land!!!!

Als wir ankamen, merkten wir, dass Gerhild noch 2 andere ältere leute sie besuchten.

Wir aßen gemeinsam frühstück: Müsli, brot mit butter und einen kaffee.

Danach legte ich mich draußen in die wiese. Es war warm. Gerhild reichte mir noch einen schwarzen kaffee mit einem glas wasser durch das küchenfenster.

Der garten ist klein. Sie hat auch Tulpen...aber alles blüht hier etwas später. Auch darf sie nicht so viel gießen, weil es über die nacht auch zum frieren anfangen kann.

Sie erklärte mir folgende regel: wenn der ochsenberg, (ein kleiner berg) noch schnee drauf hat, dann ist es zu früh für den garten.

Das haus von Gerhild und hans hirnsperger ist ziemlich gleich angemalt, wie die vielen häuser in der hellbrunner allee oder die häuser in nonntal: maisgelb mit weißer farbe an den kanten des hauses. Auch die fenster sind weiß umrahmt.

Die türe ist schwer und dick.

Wir saßen zu fünft in der kleinen tischecke. Der Tisch war aus holz, die inneren türen aus fichtenholz.

Die räume sind schön hell. Sonne kommt sehr schön in die räume.

Zuerst fragte man mich, wie es mir geht.

Ich fing gleich an, viel zu reden. Erklärte, dass ich vom kino ausgebrannt bin, da es immer so grausige filme spielen. Ich erklärte, dass man als kinovorfüher zwar nicht den film, aber trotzdem nicht den grausigen Szenen ausweichen kann.

Ich sagte auch, dss ich momentan die stadt nicht aushalte und mich nach der natur sehr sehne.

Ich ertrage momentan keinen Autogestank, keine Werbeplakate, keinen lärm der Autos und auch nicht die tagtäglichen optischen reize, die ich nicht verarbeiten kann.

Ich weiß nicht genau, es muss so um halb zwölf gewesen sein, als wir dann von Ebenau los maschierten.

Wir beide hatten keine uhr dabei. Gerhild hatte eine rote hose, anspruchsloses Hemd und wanderschuhe, sowie eine jacke, die sie sich um die hüfte band.

Ich bekam auch von hans so eine jacke.

Wir gingen zuerst zu den wasserfällen und zu der kleinen einfach gebauten kneippanlage.

Aus spass marschierte ich gleich einige runden, und Gerhild fotografierte mich dabei.

Dann kamen wir immer wuchtigeren wasserfällen entgegen. Sie zeigte mir die stelle, in der der Dackel namens “purzel” am liebsten war. Das wasser ist ein moorwasser. Der purzel ist inzwischen schon gestorben.

Einen neuen Hund möchten sie sich nicht zulegen, weil sie dann zu sehr angehängt sind.

Bei der stelle des größten wasserfalles, zog ich mich bis zur badehose aus, und ging unter den wasserfall. Das wasser war ganz schön frisch. Gerhild erklärte mir einige blumen und auch einige bäume.

So weiß ich jetzt die blauen leberveilchen, die gelben schlüsselbumen, die man essen darf,

Auch die buschwindröschen, die meist in der nähe von den schlüsselbumen sind, hatte sie mir erklärt.

Diese sind weiß. Die buschwindröschen sind anemonien und sind giftig.

Auch erklärte sie mir den unterschied von einer tanne und einer fichte:

Die Nadeläste der fichte gehen um den ast herum. Sie sind gleichmäßig verteilt.

Die Nadeläste hingegen von einer tanne haben vorn und hinten keine nadeln und sind dunkler, als die der fichten.

Meistens standen fichten im wald.

Sie waren aber so eng, dass sie unterhalb, wo sie kein licht bekamen, ihre äste abstarben, während in der krone dieser fichten noch grüne äste sind.

Meistens behinderten sich die fichten selber. Der kleinere wird wahrscheinlich dann wegsterben.

Außerdem gab es dort hohe buchen. Ihre äste fingen erst in einigen Meter an. Sie waren deutlich größer, als die fichten.

Nachdem ich beim wasserfall gebadet habe, bin ich Paarfuß weitergewandert und habe die Laufschuhe einfach so mitgetragen. Der boden war gemischt von laub und nadeln.

So wie Gerhild finde ich es auch, dass das Wasserfallgeräusch sehr entspannend ist. Schön wäre es, wenn man neben einen wald und einem wasserfall eine zeit lang leben könnte...

Ich war auf jeden fall glücklich im wald, wo keine menschenseele, kein auto die natur störte.

Als wir diesen wald durschmaschierten gingen wir dann in großen bogen über die wiesen der bauern.

Gerhild sagte mir, dass das die bauern nicht gerne sehen, aber dass das gras eh noch nicht so hoch ist, sodass das durchhatschen noch nicht so störend sein wird.

Wir besuchten daraufhin eine verwandte von Gerhild, den stefan. Er hat graue haare, sieht aber blendend und stark aus. Seine augen strotzen und erinnerten mich an körperlich durchtrainierten menschen. Franz hat zwei Kinder in seiner wohnung dabei gehabt. Die Kinder heißen Daniel und Sarah.

Sie sind beide blond. Sarah spielte gerne mit der schaukel, während wir beim Tisch auf dem Balkon saßen. Daniel zeigte sein heft und auch, wie gut er schon lesen kann. Daniel ist aber erst 5 jahre.

Wir tranken etwas saft. Die wohnung von franz war voll mit kinderspielsachen. Bunt, sehr bunt sah es aus.

In die küche drang das sonnenlicht.

Franz störte der Elektrosmog. Es waren nämlich in kopple, wo franz lebt, stromhochleitungen.

Wir sprachen darüber, ob franz in dieser wohnung, die er sonst gerne hat, bleiben soll, oder einen grund, den er von den eltern bekommt ein haus bauen soll.

Er hat aber dabei bedenken, weil er sich mit seiner mutter nicht so versteht. Schwierige entscheidung.

Bald gingen wir wieder weiter in richtung nockstein.

Während des weges sprachen wir auch über unsere vergangenheit. Viel grausames gab es da zu verzählen.

Dann gingen wir (Gerhild und ich) den wiesenfeldern entlang auf den nockstein rauf. Auf einen unbepflasterten weg ging ich wieder barfuss. Fast wäre ich da auf einer ringelnatter gestiegen. Diese ringelnatter lag zusammengerollt auf dem weg. Sie war noch sehr jung und klein. Als ich sie mit der casino-camera fotografieren wollte, flüchtete sie schnell. Trotzdem ist mir ein foto von der schlange gelungen.

Auch sahen wir am waldrand rehe. Leider waren die schon weiter weg, sodass wir nur noch 3 davon sehen konnten, die sich schon auf und davon machten. -

Der nockstein ist aus kalkstein und schon sehr abgetragen. Und meistens sogar steiler, als der Unteersberg, der viel höher ist.

Auf dem Gipfel sind einige aus stein eingravierten denkmähler. Auch über die gefallenen des zweiten Weltkrieges. Vom nockstein hatten wir eine wunderschöne rundsicht, wie ich es beim Unteersberg nicht habe. Man sieht Salzburg ebenso wie in den süden.

Dann gingen wir wieder schnell runter. Um 18 uhr waren wir wieder im haus von der Gerhild in Ebenau. Beide hatten wir nach den 6 oder 7 stunden wandern hunger.

Gerhild ladete mich noch zu einer deftigen Knoblauchsuppe mit Petersilie und brot, ein.

Hans kam dann auch bald. Er war müde und legte sich in das Wohnzimmer.

Danach fuhren wir in die stadt. Nahe der plainstraße stieg ich aus ihrem türkisen auto und verabschiedete mich von den beiden.

Zuhause angekommen (in der plainstraße) duschte ich mich, zog mich um und fuhr mit dem zug,

Nach freilassing. Es kostete 2 €.

Da ich zu dieser zeit kein fahrrad hatte, ging ich zu fuß wieder von deutschland nach Salzburg, es dauerte ca. 2 stunden.

Wegen des vielen wandern taten mir am abend die beine weh.

Heute, der 21. April 2009

Nach dem kaffee bin ich nach nonntal gejoggt und habe mir das fahrrad abgeholt. Schlauch, Mantel und die Reparatur kosteten 33 €.

Ich fuhr gleich mit dem fahrrad richtung kapitelplatz und sah einwenig den leuten beim freilufschach zu. Es waren die üblichen alten leute da. Sie spielten aber auch immer gleich schlecht. Also fuhr ich gleich weiter in die getreidegasse 6 zum gebäude von Paul blümel. Ich habe die Teerasse sauber gemacht. Momentan werfen die Sträucher viel von den blüten ab. Deshalb war alles abzuwischen und zu kehren.

Dann putzte ich die stiege.

Heute ist es nicht so warm und nicht so “schön“, wie gestern. Ein kalter wind weht. Der himmel ist bewölkt.

Mittwoch, 22. April

Gestern Dienstag habe ich noch Yoga in freilassing gehabt. Eine blonde, gutaussehende frau war auch zur probe hier. Sie macht daneben laufen und etliche andere sportarten. Yoga hat sie noch nie gemacht.

Sandra (die 2te) hat sie mitgenommen.

Immer! Wenn ein Mensch auf probe kommt, um dann zu sehen, ob das etwas richtiges ist oder nicht, werde ich aus erfahrung skeptisch. Nach den einenthalb stunden probe kam sie zu mir und sagte, dass ihr alles weh tat. Klar, sie hatte sich zuwenig gedehnt..;

Sie sagte, dass sie sich das überlegen wird, ob sie in den kurs weiterhin kommen wird.

Ich weiß natürlich zu hundert Prozent, dass sie nicht mehr kommen wird.

Jemand der interessiert ist, macht nämlich nicht eine Probestunde.

So mache ich mir darüber auch keine unnötigen hoffnungen J.

Beim zweiten kurs sagten gleich 3 leute, dass sie ziemlich gestresst sind.

Darauf machte ich Yoga für gestresste. Abschließend noch eine besondere entspannung, wo der eine aktiv, der andere möglichst passiv nur liegt und geschehen lässt....den leuten, die nur passiv liegen geblieben sind, hat es besonders gefallen. Die es aktiv gemacht haben, wollten auch gleich passiv liegen.

Ich sagte ihnen, dass ich beim nächsten male das umdrehen werde, also die passiv waren nun aktiv sind und umgekehrt, sodass jeder mal in den genuss kommt, die entspannung zu genießen.

Ich fuhr dann nach hause. Vom Schlafzimmer von der nadia aus konnte ich sehen, dass die Tanzgruppe: Gerhild, Ingrid und siegrid noch da waren. Da ich sie nicht stören wollte, bin ich zur shell -tankstelle gegangen und habe snips und brot gekauft. Anschließend habe ich mich - es war 21.30 zur Salzachufer gesessen. Die vielen Autos rund herum um die wohnung, in der ich und nadia sind, haben mich sehr gestört.

In der salzach (Fluss von Salzburg) spiegelten sich die Straßenlampen der Lehnehrbrücke, sowie die fußgängerlampen der gegenüberliegenden salzachseite in dem fluss und bildeten sich als lange - Lichtreflexe in der salzach, ab.

Einige enten, es waren männliche, die man an der typischen bunten federkleidung erkennt, schwammen vorbei. Leute, vor allem junge trifft man in Salzburg schon fast selbstverständlich mit Handy dabei.

Sie tratschen da dauernd so, als wäre das Handy schon tausend jahre eine selbstverständlichkeit.

An dem beispiel des Handy und der ungesunden vielen handymasten auf die Dächern von Salzburg sieht man wie Realität von menschen gemacht wurde, die mit der Realität der natur, mit dem biologischen gesetzen nichts zu tun haben. Diese umgestaltete, künstliche Realität wird mit der zeit unreflektiert wie eine zweite natur. Es ist das gleiche “passiert” wie bei den fernseher, wo zu einem erschreckend hohe zahl der menschen niemand mehr darauf verzichten kann.

Die typische frage der fernsehbesitzer zu mir, der keinen fernseher hat ist dann:

“wie kannst du ohne fernseher überhaupt leben?”

Autos und motorräder (die mir wegen des gelsenartigen Geräusch noch mehr nerven, als die Autos)

Machten den üblichen lärm.

Ist es nicht unglaublich unverschämt, dass ein Mensch, der in einem auto sitzt, eine ganze gegend schon mit lärm verseuchen kann?

Aber diese sensibilität bringen die meisten bürger nicht auf!!

Autos verseuchen die luft und sind indirekt für schlimme krankheit bis hin zum krebs mitverantwortlich.

Autos verpesten die umgebung, die wenigen pflanzen und selten gewordenen bäumen.

Sie machen die tiere krank. Sie verseuchen den boden mit chemikalien.

Autos machen viel lärm und sind deshalb ein zusätzlicher stress, ob das den betroffeneren menschen bewusst ist, oder nicht.

Sie zerstören natürliche Erholungsräume, sie machen das stadtbild kaputt.

Sie machen alles kaputt was schön ist.

Autos sehen immer hässlich und künstlich aus. Sie sind mitverantwortlich für den zu hohen kohlendioxidgehalt in der luft, und also große luftumweltverschmutzer.

Autos machen menschen einsam, unkollegial.

So wie fernsehen ist autofahren eine völlig unsoziale, höchst egoistische tätigkeit.

Autos diktieren die stadt, sind verantwortlich, dass alles zubetoniert wird, dass soviel optische lichtreize über die nacht sind,

Autos sind höchst gefährlich. Noch vor wenigen tagen wäre mir ein auto von der

seite in das fahrrad gefahren. Es hat mich beim fuß erwischt. Nur glück war verantwortlich, dass ich nicht vom auto überrumpelt worden bin.

wie viel menschen mussten daran glauben und starben an autounfällen?

Autos machen alles kaputt um sich. Das einzige ziel ist es, große Distanzen in kürzester zeit zu überwinden.

Autobahnstraßen sehen extrem hässlich aus. Sie sind einer der markenzeichen der sich selbstzerstörenden Gesellschaft.

So lange es Autos gibt, kann ich nicht an die Zukunft des menschen glauben!

Denn:

Nichts trostloseres gibt es, als ein auto!

Ich habe mein ganzes leben die Autos gehasst. Den gestank, die künstlichen gerüche im auto, die unnatürliche Bewegungslosigkeit bei extremer Geschwindigkeit, die grausigen, öden, hässlichen straßen, mit ihren regeln von Straßenampeln, lichtern, schildermeer...

Warum, so fragte ich mich mein ganzes leben, muss sich der fußgänger, muss sich der autoverachter, der straßenverachter, so wie ich einer bin, den regeln der straßen anpassen?

Warum muss ich unbedingt auf grün warten, bis ich die straße überqueren kann?

...

Die Autos sind übermächtig und machen die gesetze.

Die Polizisten sind nur da, damit diese unnatürlichen gesetze auch eingehalten werden.

Sie sind nicht da, um leben zu erhalten, sondern um Konflikte in bahnen zu lenken, so wie es eben

Die (unsere) Autogesellschaft und unsere naturentfremdete Gesellschaft es macht.

Immer schön geradeaus!

Deshalb habe ich die Polizisten nie leiden können. Sie zementieren die gesetze einer zutiefst kranken Gesellschaft.

Reiche, die hauptsächlich schuld an der umweltverschmutzung sind, werden von der Polizei geschützt,

Sie suchen natürlich ruhige privatgründe in der natur, möglichst unberührt, und zerstören in ihrer geschäftemacherei die stadt.

Reiche beuten die armen aus. Wenn es zum Konflikt kommt, dann sind die Polizisten da, diese Konflikte auf rechtsebene so verlagern, dass der arme immer der verlierer ist, weil die gesetze nicht von armen, sondern von reichen gemacht wurden.

Gewerkschaften und alle sozialen einrichtungen sind nur da, um soziale härte abzuschwächen!

Aber nicht, um sie zu beseitigen.

Denn wie im tierreich, so ist es auch bei den menschen:

Die reichen leben an plätzen, wo es sonne genug gibt, und lassen die armen in verwinkelten, verstaubten, autobefahrenen gegenden verelenden!

Ein extremer Egoismus, Rücksichtslosigkeit ist heute nicht nur bei reichen, sondern in allen gesellschaftsschichten der fall.

Es gibt keine Solidarität unter den menschen mehr.

Jeder ist nur ein Einzelkämpfer, ohnmächtig und klein, weil die gesetze, der staat, die allgegenwärtige Polizei Ungerechtigkeit erhält und sie zu unumstößlichen, nicht hinterfragbaren “naturgesetzen” erhebt.

Aber warum gibt es keine solitarität unter den menschen?

Ein grund ist:

Die meisten menschen sind gestresst und haben einfach keine kraft auch noch zusätzlich aktiv zu werden.

Viele arbeiten so lange. Das wird sicher einer der gründe sein.

Die Politiker wollen, dass menschen lange arbeiten, damit sie nicht zum denken kommen!

So also die erinnerungen an den tag gestern und meine gedanken...

Heute, es ist gerade 11:26 ist schönes wetter.

Zuerst blühte die fosizie, dann die weißen blüten der Kirschblüten und nun auch der verstümmelte baum, Vis a Vis vom küchenfenster aus gesehen, im garten des Nachbars.

Überall ist es himmelblau! Nadia ist beim blümel. Ich werde ihr helfen. Um 18 h habe ich Yoga mit mag. Hans Peter Lacher.

21.35

Hans peter lacher ist nicht gekommen! Zum zweiten male hat er abgesagt.

Ich habe die freizeit genützt und bin dafür einen dauerlauf bis zum Lieferinger spitz gelaufen.

Zum ersten male hatte ich auch die uhr, die den puls mißt, dabei gehabt.

Beim laufen hatte ich so einen puls von 140 bis selten 150, wenn ich schneller lief.

heute habe ich mich selber überzeugt, dass es nicht an der tiefe liegt, dass die saalach eine helle farbe hat, und die salzach eine dunklere. Schön zu sehen, wie die beiden verschiedenfarbigen Flüsse hier sich vereinigen. Beide flüsse sind eiskalt. Also nichts fürs baden.

Ich bin aber dafür mit den füßen hineingegangen und habe gekneippt.

Beim zurückjoggen kam mir zufällig Adi hillimeyer entgegen. Er begrüßte mich freudig mit “mein Bruder”, und umarmte mich. Daneben ging eine frau. Mit Adi Hillimeyer hatte ich die volksschule gemacht. Wir wohnten von 1972-1976 zusammen bei der kinderdorf- projuventute im gleichen, kleinen zimmer (Guggenthal 62, - nach Obergnigl)

Adi redete fast pausenlos, und lies mich nicht zu wort kommen. Ich sagte deshalb, dass ich wieder weiterjoggen mag. Im ton von adi lag etwas vorwurfsvolles.

Er merkt einfach nicht, wie anstrengend es ist, dass er nur alleine redet und ständig vermutungen ausspricht, ohne auf wirklichen Dialog von meiner seiten einzugehen.

-

Aber ich habe erst vor wenigen tagen wieder etwas zum joggen angefangen, weil zufällig der schlauch und der Mantel meines Fahrrads (Wildthing) kaputt iwar.

Danach lag ich mich in das bett von nadia.

Die Autos brummten beständig, eins nach dem anderen. Keine sekunde autoruhe!

Nadia hat ein wunderschönes buch über culinaria italia gekauft. Sie liest gerade in diesem schönen buch.

Heute habe ich mir einen tier- und Pflanzenführer gekauft.

Aber so leicht ist es trotzdem nicht. Zum beispiel sehen die gelben blumen (blütenpflanzen) alle ziemlich ähnlich zueinander aus.

Anja hat mir versprochen, dass ich die nächsten tage bei ihr übernachten kann. Das finde ich wirklich sehr nett von ihr. Dort sollte nicht soviel Autolärm sein, wie hier.

Nur halt für einige tage.

Momentan halte ich den lärm der Autos, den gestank, die hässliche gestalt, sowie die hässlichen gebäude in der stadt Salzburg nicht aus, und möchte nur noch auf das land.

Donnerstag, 23. April 2009

15:45

Irek, ein Rumäne ist unser neuer technischer berater und macht uns viele dinge, die in der wohnung immer wiedermal zu machen ist.

Er ist sehr ruhig. Schon in Pension. Trägt brille und schnauft beim arbeiten. Er arbeitet schnell, hat gutes technisches Verständnis.

Er machte heute um 12.30 die Rollos der beiden fenster in nadias Schlafzimmer rauf.

Danach machte er den boden in der küche. Wir mussten da zwei platten ganz aufmachen, schleifen, damit die blattenfläche rau ist und besser klebt.

Irek hat seinen Werkzeugkoffer mitgebracht.

Irek fragte mich, ob ich heute frei habe, und ich sagte ja. Nun, derzeit habe ich hautptsächlich Yoga. Ich muss noch mehr arbeit suchen.

So war mein tag in chronologischer abfolge:

Um 10.30 bin ich von zu hause in der Plainstraße zum lieferingerspitz, der übrigens auch salachspitz heißt, gelaufen. Der puls war anfangs auf 130 nach weiteren 15 minuten auf 140. Heute war der puls auf jedenfalls beim hinlaufen maximal immer unter 150.

Die saalach ist vom ursprung bis zur mündung in die salzach ein kulturfluss. Er besteht aus sauerstoffreichen und kiesreichen Gewässer. Es gibt deshalb bachforellen, Mühlkoppen, Äschen und Regenbogenforellen, die im 19ten jahrhundert aus Amerika importiert wurden. Es gibt dort auch köcherfliegen, eintagsfliegen, die ihre eier in diesem wasser ablegen. Diese eier werden dann zu puppen und Larven, die dann wiederum zu einem fliegenden Insekt sich verwandeln. Diese Insekten sind wichtig für die selbstreinigung des Flusses. Als man 1816 die beiden flüsse (salzach und saalach) reguliert hatte, rottete man dabei viele fische aus, und dies wiederum nahm den Lieferinger berufsfischer die

existenzgrundlage.

Liefering war damals ein ort. Sie hatten ein wappen: es besteht aus 2 übereinandergekreuzten fischen und zeigt, wie wichtig das fischen damals für diese ortschaft war.

Heutzutage ist Liefering ein stadtteil von Salzburg.

Ich kneippte einwenig in dem eiskalten steinigen und sandigen Flussbett der Saalach.

Die beruhigende wirkung der beiden flüsse tut mir gut. Früher, vor vielen jahren noch vor der Industrialisierung und dem technischen zeitalter war an diesem ort die Au. Schöne natur. Die fürsterzbischöfe frönten dort ihre hohe Jagdkunst.

Der gleich viel breitere ursprüngliche Fluss hatte viele nebenarme und es war üppige Vegetation. Er war kurvig und auslagernd. Heutzutage fließen die beiden flüsse wie sehr schmale Kanalflüsse bergab.

Es gibt beim saalachspitz auch gelbe Sumpfdotterblumen, sowie (gelbe) Schwertlilien.

Nachdem ich gekneippt habe, lief ich wieder zurück. Die ersten 20 minuten war mein puls sogar auf 130!

Danach ging er aber in den darauffolgenden nächsten 10 oder 20 minuten auf 150 und sogar leicht darüber.

Ich lief neben der asphaltierten straße. Das machen viele Läufer so.

Meistens waren gelbe Löwenzahnblüten am wiesenrand zu sehen. Ich lief bis zum pioniersteg, die hässlichste brücke von Salzburg.

Zuhause war es schon 12 uhr. Bis 16.15 half ich den Irek bei der arbeit.

Zwischen 17 - 18 uhr war ich im paracelsiushallenbad.

Immer am Donnerstag ist um diese zeit mehr als die hälfte des hallenbades mit den weiß-roten absperrungen versehen. Es gab da 3 kinderkurse.

Der bereich, wo die normalen erwachsenen schwammen war aber auch nicht einladend für das schwimmen.

So sah ich, wie gleich 3 leute hintereinander schwammen. Es waren 3 senioren.

Auch waren leute einfach so am rande des Beckens und merkten gar nicht, dass sie schwimmern damit stören.

An diesem tag sieht man deshalb auch eher selten die routinierten

normalschwimmer, die regelmäßig schwimmen gehen.

Ich holte mir deshalb das buch von fester (Phänomen stress) und las wirklich sehr interessantes darin.

Im kapitel: sprache und überleben auf seite 211

Steht:

Seite 212 des dtv-Sachbuch:

...”doch genauso kann uns das sprechen in große schwierigkeiten bringen;

Missverständnisse, beleidigungen, lügen. All dies ist möglich, weil worte nicht die wirklichkeit sind, sondern Symbole von der wirklichkeit. So richtet der Mensch in seiner symbolwelt eigene ordnungen ein, die ihm die möglichkeit geben, abstrakt zu denken und die wirklichkeit zu simulieren. Das hilft ihm zwar auf der einen seite, besser mit den reizen der umwelt fertig zu werden und zu überleben, auf der anderen seite lä0t es ihn aber sehr oft vergessen, dass diese symbolordnungen eben nicht die Realität selbst sind, sondern, wie die semantiker betonen:

Landkarten vom gelände.

Konfliktstress durch sprechen

Wenn auf der einen seite die verbale Kommunikation für das überleben des menschen in der Gruppe also eine notwendigkeit ist und andererseits ausgerechnet die sprache dazu führt, Konflikte zu schaffen und zu vertiefen, dann stimmt etwas nicht.

Eigentlich dürfte das sprechen immer nur zu erhöhter menschlicher Kooperation führen. Doch gerade der austausch von worten, von bemerkungen, wie zwischen unserem anfänglich geschilderten ehepaar, zwischen zwei betrunkenen an der bar,

zwischen zwei feindlichen delegierten im sicherheitsrat der uno

führt statt dessen auf beiden seiten häufig - und je mehr man spricht - zu der überzeugung, dass es unmöglich sei, mit dem anderen zu kooperieren.

Während wir in unserem einseitigen Intellektualismus die symbolwelt der worte pervertieren, die Abstraktion zum Idol erheben, uns scheuen, reine Theorien durch die schmutzige wirklichkeit zu beleidigen - und dadurch viele aufgaben unseres überlebens ungelöst lassen, haben wir im grunde vergessen, was eigentlich das großartige Instrument der sprache tatsächlich für unsere zusammenleben leisten kann.

...

Letzten endes ist all dies möglich, weil eben die sprache oft nicht mehr zur Information und verständgung dient, sondern zur Anti-Information, zur anti-Kooperation pervertiert wird. Wir brauchen uns dann nicht zu wundern, wenn die fülle der täglichen begegnungen, wahrnehmungen, erlebnisse, Situationen und rollenverteilungen eine alarmreaktion nach der anderern erzeugt und wir über den Stressmechanismus nur noch zwischen der Bereitschaft zur flucht und der Bereitschaft zum angriff hin - und herpendeln, ohne dass es jedoch zum einen oder anderen je kommen darf.

Doch leiden wir wirklich nur darunter, dass wir die so angestauten Aggressionen nicht ausleben können?

Ist dieses streben nach nicht-Kooperation in uns nun eine zivilisationskrankheit, eine entartung des Stressmechanismus, oder ist es unausweichlich, weil tief in uns verankert?

Die letztere auffassung von einem in allen lebewesen eingeborenen Aggressionstrieb wird jedenfalls vielfach bestritten. So gibt es eine ganze reihe von untersuchungen, die dem angeborenen bösen, wie es von Lorenz proklamiert wird, den boden entziehen.

Danach ist nicht die Aggression selbst genetisch in uns verankert, sondern nur die fähigkeit zur Aggression, die auf gewisse reize hin herausgekitzelt werden kann.

Feldstudien bei primitiven kulturen haben längst gezeigt, dass aggressive züge wie auch die Territorialität, die verteidigung des Reviers, nicht angeboren sind. Sie treten, wenn überhaupt, dann erst später bei den ackerbauern auf. So leben zum beispiel auf der

Philippineninsel mindanao die vor einigen jahren entdeckten tasaday

wie viele primitive Gruppen noch heute auf der kulturstufe der Altsteinzeit.

In sippen von maximal 30 Personen sind sie noch völlig an die natürliche umwelt angepasst. Das Klima bietet den ausschließlichen Sammlern genügend pflanzennahrung, ohne dass sie tiere jagen und vorräte anlegen müssen.

Sie kennen keine aggressiven verhaltensweisen, keine häuptlinge oder führer, leben in einer psychisch und sozial sehr verständnisvollen Gesellschaftsstruktur mit gleichberechtigung ohne Eigentumsbegriff.

Sie sind einer der vielen beweise, dass im gegensatz zu der lorenzschen Instinkttheorie nicht die Aggression selbst, sondern lediglich die möglichkeit, aggressiv zu werden, in unseren genen verankert ist.

Ähnlich ent-streßte verhältnisse wie bei den tasadays finden wir bei den friedliebenden semai auf malaya, denen zärtlichkeit über alles geht, bei den abron von der elfenbeinküste, die Stresssituationen nicht in Aggressionen, sondern in tänzen und symbolspielen ausleben, bei den polygamen yanomami, indianern südamerikas mit ihrem großen Streichelbedürfnis und bei vielen anderen jäger - und sammlerkulturen.

Doch auch wir sind biologisch noch dieselben menschen - selbst unser denken ist nicht etwas von grund auf weiter entwickeln oder logischer als das der primitivkulturen. Darüber sind sich die modernen Ethnologen längst einig. Wie nah wir letzten endes der steinzeit sind, zeigen die vielen beweise, dass der schritt von Steinzeitmenschen bis zum verfeinerten, der natur völlig entfremdeten Städter in einer einzigen Generation vollzogen werden kann.

Das heißt aber, dass dies natürlich auch umgekehrt gilt und dass ein urlaub in die

steinzeit wo wir unsere stressreaktionen auf natürliche reize ebenso natürlich umsetzen können, wo wir unsere biologischen Funktionen sozusagen in natura erleben können, auch uns jederzeit möglich ist.

Worte sind landkarten, nicht das gelände

Solche ausflüge ins gelände sind wichtig.

Kaum noch erleben wir ja heute unsere natürliche umwelt, unsere Biosphäre, von der wir ja ein untrennbares glied sind, wirklich hautnah, fast immer nur noch mittelbar. Und selbst unseren eigenen organisms erleben wir kaum noch, seit der von ihm abgetrennte Intellekt versucht, ohne ihn die welt zu verstehen.

Kein wunder, dass die menschen in der verherrlichung des abstrakten denkens vergessen haben, dass worte immer nur landkarten vom gelände sind und nicht das gelände selbst.

Oft erleben wir selbst die unmittelbare umwelt nur noch in Symbolen - weil wir das erlebte gleich in worte fassen und so gewissermaßen ad acta legen.

...der Mensch, der die symbolwelt mit der wirklicht verwechselt, sträubt sich, einmal eingeprägte landkarten dem gelände neu anzupassen - selbst wenn es dabei um sein leben geht. Und warum sträubt er sich?

Es ist das verlangen nach sicherheit, nach verhaltenssicherheit. Denn die rückkehr auf die gelände, welches er nicht mehr kennt, erzeugt angst vor dem ungewissen, erzeugt streß.

Aus: Frederic, Phänomen Stress

Dietmar hat heute um 19 uhr cirka angerufen.

Wir haben uns für morgen um 14.30 uhr verabgeredet und werden voraussichtlich nach hintersee fahren.

In der küche sieht es noch ziemlich schlampig und leer aus. Wegen des bodens, den Irek machte, haben wir den Tisch in den yogaraum einstweilen gestellt.

Freitag, 24. April 2009

13:08

Draußen ist es halbwolkig, halbblau.

Heute bin ich schon bald kurz vor 10 uhr cirka zur saalachspitze gelaufen.

Der grund war: die Dacharbeiter machten soviel lärm, weil sie vom roten dach einzeln die alten ziegeln herunterschmissen.

Diesmal waren keine Läufer, außer ich. Okay, heute war das wetter auch nicht so schön.

Der puls war 130 ging dann auf 140. Zum schluß kam ich manchmal auf 150.

Bei der saalachspitz saß ein älterer Pensionist. Er rauchte. Sein fahrrad stand daneben.

Er wohnt in der besserabierstraße. Wir kamen zum reden, als wir eine schöne tafel ansahen, die wild mit gelben, dicken stift beschmiert und verunstaltet wurde. Außerdem wurde auch auf diese schöne tafeln geschlagen, sodass man nicht mehr lesen kann, was darauf stand. Diese tafel kostete sicher viel. Auch die EU und das Salzburger land hat bei dieser tafel mitsponsoriert.

Welche hirnlosen menschen gibt es doch, die in der wenigen natur, die es in Salzburg stadt-gegend gibt, noch naturtafeln anmalen,sowie rum oder wiskhyflaschen durch die gegend schmeißen?

Der Pensionist sagte, dass das menschen sind, die nicht wissen, was sie mit ihrer zeit anfangen sollen und sich durch bestimmte zeichnungen “verewigen” möchten. Sie sind ewig-arbeitslose.

Er sagte, dass auch in ganz Salzburg die unsitte ist, dass gebäude überall angemalt und beschmiert werden.

Da er in der bessarabierstraße wohnt, kennt er solche dumme leute schon zu genüge. Er sagte, wie lärmstörend dort die jugend mit ihren motorfahrrädern sind.

Er war über 40 jahre als Bauingenieur tätig. Sein rücken hat er davon kaputtgemacht.

Obwohl die saalachspitz eigentlich schon sehr stark durch den menschen geschädigt und verändert wurde, wirkt sie immer noch sehr beruhigend. Nur ein haus (auf der Salzburger seite) kann ich hier sehen.

Auf der deutschen seite (die Saalach ist ein Grenzfluss von Österreich und Deutschland) gibt es nur bäume und grün!

Beim zurücklaufen unternahm ich mal etwas neues. Ich habe wieder den pulsmesser eingeschaltet.

Obwohl ich es zuerst nicht glauben konnte, dass ich nur 130 puls laufen könnte, habe ich es bis zum pioniersteg geschafft!

Das war für mich eine große Sensation!

Die beiden vorigen male hatte ich nämlich einen puls von 150.

Immer wenn es knappe 140 wurde, bremste ich das tempo so weit herab, bis ich wieder auf 132 oder ähnliches war.

Das funktionierte ganz super.

Ich joggte dabei ganz langsam. Für die jugendlichen sicher viel zu langsam. Aber mir tat es gut und außerdem ist es auch gelenkschonender. Für den aufbau der

gelenke und der muskeln ist das sicher besser, als gleich wie ein sportler zu laufen!

Die Pulsuhr ist praktisch ein biofeedgerät.

Zuhause im hof angekommen, nahm ich den im Gebüsch versteckten Schlüssel und ging in die wohnung.

Ich war heute gar nicht mehr so müde, als die ersten male, als ich anfing zu joggen!

Um 12 uhr rief Gerhild hirnsperger an.

Sie fragte, ob ich zeit hätte, mit ihr in die trockene klamm zu gehen.

Ihr anruf hat mich sehr gefreut. Jedoch habe ich mich schon mit dietmar (Horst) um 14.30 ausgemacht.

Auf den ausflug nach hintersee freue ich mich.

Kleine Salzachkunde aus einem buch vom haus der natur:

Die salzach

Von ihrem ursprung am Salzachgeier auf rund 2300 Meter höhe durchfließt die salzach eine strecke von 226 kilometern und mündet in rund 340 Meter höhe in den inn. Auf ihrem weg nimmt sie wasser aus einem einzugsgebiet von 6727 Quadratkilometern mit. So entwässert sie rund 75% des bundeslandes Salzburg. Ihre größten nebengewässer sind die Achen der hohen tauern sowie die Lammer, die Königseeache, der Almbach und die saalach.

Der salzachursprung

Der offizielle ursprung der salzach leigt im äußersten westen des bundeslandes Salzburg am Nordabhang des Salzachgeiers. Der quellbach entspringt dort in rund 2300 Meter höhe am kleinen salzachsee und fließt von dort durch weitere lacken sowie prächtige moore und Almböden talwärts.

Kaum im tal angekommen, mündet die krimmler ache als erster zufluss in die

salzach. Die krimmler ache ist jedoch deutlich wasserreicher und länger als der salzach - quellbach. Sie kann daher als der eigentliche ursprung der salzach angesehen werden.

Als solcher scheint sie in manchen historische karten auf. Andere historische Dokumente bestimmten jedoch den Nordabhang des Salzachgeiers als Quellgebiet der salzach. Dieser irrtum wurde zum Faktum und gilt seit der ersten österreichischen vermessung von 1806 als gemeinverbindlich.

Fließende veränderung - lebensraum fluss von der quelle bis zur mündung

Von der quelle im Gebirge bis zur mündung in den niederungen verändert ein fluss ständig sein gesicht. Seine eigenschaften, lebensbedingungen und lebensgemeinschaften wandeln sich in charakteristischer weise: die fließgeschwindigkeit und der sauerstoffgehalt des wassers nehmen ab, die Temperatur und der nährstoffgehalt nehmen zu, und auch das material und die form des bach- oder Flussbetts verändern sich.

Im gebirgsbach fließt klares, kaltes sauerstoffreiches wasser. Die fließgeschwindigkeit ist im gefällereichen bachbett hoch. Es wird überwiegend von Felsblöcken und großen steinen gebildet. Das reißende wasser nimmt große mengen an gestein mit und transportiert es talwärts. Speziell angepasste organimen leben in und von der starken strömung. Dies ist der lebensraum der bachforelle und koppe, die sogenannte Forellenregion.,

Schotterfluss: bach um bach vereinigen sich in den flacher und breiter werdenden Tälern zum Mittelgebirgsfluss. Die fließgeschwindigkeit verringert sich, mitgeführtes gestein wird in umfangreichen schotterbänken abgelagert. Ist genug raum vorhanden, bildet der fluss mäander und verzweigt sich in mehrere gerinne, deren verlauf sich mit jedem hochwasser ändern kann. Im flussschotter und auch auf den schotterbänken finden wir charakteristische lebensgemeinschaften. Im fluss sind Äschen und bachforellen zu hause. Man spricht hier von der äschenregion.

Auengewässer:

Am übergang in die niederungen wird im Hügellandfluss die fließgeschwindigkeit träge. Sand und schlamm setzten sich ab. Große mengen an schwebstoffen lassen das wasser trüb erscheinen. Die Flussfauna ist von beben und ihren begleitfischen,

den nasen, geprägt. Wir befinden uns in der sogenannten Barbenregion. Auengewässer und Auwälder bilden in verbindung mit dem fluss vielfältige Lebensräume für tiere und pflanzen. Periodische Hochwässer sind ein wichtiger faktor für diese Lebensräume, die gleichzeitig wichtige hochwasser-Rückhalteräume für den menschen sind.

Aus dem buch:

Lebensader Salzach

Sonntag, 26.April 2009

Kurze erinnerung an vorgestern den 24.April (Freitag) 2009

Dietmar horst, ist wie wir ausmachten, pünktlich zur vereinbarten zeit in unserer wohnung (plainstraße 27/8) gekommen.

Es war 14.30

Wir wollten ursprünglich nach hintersee fahren. Die einzige straße, die da über gnigl aufs land fährt war vollgestopft mit Autos. Dieser nicht endente Autostau veranlaßte uns, den plan zu ändern.

Dietmar schlug den obertrummer see vor. Ich sagte gleich ja, weil ich nur in die natur wollte.

In der zwischenzeit lasen wir die vielen unzusammenhängenden werbebilder der stadt. So zum beispiel war in einem Glasgebäude nur große zeichen von % (prozentzeichen) zu sehen. Auf einem anderen Werbeplakat stand “teuflisch” drauf. Wir konnten aber aus dem Plakat nicht sehen, was damit gemeint ist.

Alles beispiele von sinnloser optischer überreizung, die man doch mitbekommt und unbewusst oder bewusst beschäftigt.

Wieder wo anders sah man überdimensionalgroße Werbeplakate mit zum beispiel den “Stiegl.Bier”.

Diese Werbeplakate wechseln drauffolgend mit anderen Werbeplakate. Es ist wirklich arg, was man den armen Stadtmensch alles zumutet.

Salzburg wird mehr und mehr zu einer werbefläche mit unzähligen bildern, lichtern und glänzenden fluchtfassaden, die das gesamtbild dieser barocken stadt komplett zerstört.

Es gibt keine ruhe in der stadt.

Bevor wir endlich rauskamen aufs land, fuhren wir noch zu einer shell-tankstelle um aufzutanken.

Auch hier wird man mit allem möglichen Werbeplakate wie “Eskimo”, dann 5 oder 6 verschiedenfärbigen Autoöls und sonstigen sinnlos wirkenden bilder “erschlagen”.

Als wir dann endlich aufs land kamen, atmete ich mal auf.

Weg von der stadt.

Im auto fing dietmar mit den Patientengeschichten an, die amüsant, witzig und doch sehr oft psychische und eindeutige willkürliche körperverletzung waren.

Dietmar arbeitet sehr viel in der geschlossenen abteilung der psychiatriie.

In der jugendzeit hatte ich schlimme Hypochondrie. Ich beobachtete mich laufend, ob ich nicht irgend eine psychische krankheit hatte.

Das war echt schlimm. Damals als jugendlicher kam ich viel mit psychisch echt kranken menschen zusammen. Ich fing dann an, in meiner pupertätskrise und Identitätskrise mich mit freud, jung und der allgemeinen Psychiatrie zu lesen.

Ich steigerte mich ziemlich hinein und hatte panische angst, dass ich auch irgend eine psychische krankheit hatte.

Als ich nadia damals kennen lernte (1987) redete ich mit ihr über dies und sie beruhigte mich.

Es ist wirklich schade, dass ich damals das Pech hatte, ausgerechnet in meiner jugendzeit und der Identitätssuche mit psychisch schwer kranken menschen

kontakt hatte.

Viele jahre meiner jugend verschwendete ich gerade deshalb, weil ich diese kranken leute nicht ertrug und ich selber anfing, an mich zu zweifeln und Hypochondrie auf psychische krankheiten zu entwickeln.

Jahrzehnte hatte ich unter das gelitten. Heute fühle ich mich diesbezüglich viel besser.

Leider aber arbeitet dietmar in der Nervenklinik und weiß von dieser grausamen vergangenheit von mir nichts.

Eine geschichte von ihm möchte ich kurz schildern:

Dietmar erzählte:

“in der Nervenklinik haben wir eine Patientin gehabt, die folgende vorgeschichte hatte:

Sie ist ungefähr 20 jahre alt, und wollte einfach nur von ihren eltern wegfliehen. Sie fuhr mit dem zug aufs land und mietete sich ein zimmer in einer Pension.

Sie kam aber nicht von ihrem zimmer runter. Das verwundete die besitzer der Pension und sie machten sich gedanken, ob mit der 20 jährigen, die da ganz alleine anreiste, alles in ordnung ist.

Sie klopften bei ihrer tür an und sie sagte, dass sie in ruhe gelassen werden möchte.

Darauf riefen die pensionbesitzer den Amtsarzt an.

Als man die versperrte türe von außen aufmachte, erschreckte sie sehr, weil sie noch nackt durch die gegend ging.

Der Amtsarzt wies sie in die Nervenklinik ein.

Bei der Arztvisite sagte sie den arzt direkt ins gesicht: “Sie Schwein”.

Wegen dieser “Realitätsverkennung” entschied sich dieser arzt, sie zu fixieren und mit antipsychotischen Medikamenten Niederzuspritzen.

Sie schlief drauf 24 stunden oder mehr.

Man entließ sie dann nach 8 oder 10 tagen.

Auch verzählte er noch andere sehr skurrile geschichten, und kam zum schluss, dass man heute bei jeder kleinsten auffälligkeit gleich mal irgend eine psychische störung vermutet, wie zum beispiel Depression und so weiter.

Die gewinner sind dabei immer die pharmakaindustrie, die sich jetzt immer noch jüngere leute für ihre Zielgruppe auswählt. Der jüngste patient war dabei nur 7 monate alt. Er wurde, weil er immer schrie von diesem Nervenarzt als depressiv eingestuft und mit Medikamenten behandelt.

Dietmar verzählte eine geschichte nach der anderen bis ich sagte, dass es jetzt schluss ist. Darauf meinte, er dass er mir diese dann beim nächsten male verzählen kann.

Ich werde aber ihm beim nächsten mal sagen, dass ich nichts von der Nervenklinik und den patienten, die darin sind mehr wissen will.

Meiner meinung nach sind viele willkürliche eingriffe von den nervenärzten, die da an den armen menschen, die in die Nervenklinik kommen nur geistige und körperliche verletzungen.

“Verabreichung” von Medikamenten gegen den willen der patienten!

So ist offenbar der alltag in der geschlossenen abteilung der Nervenklinik Salzburg.

Welche zum beispiel hormonellen nebenwirkungen diese haben, oder ob der patient danach dicker wird und so weiter... Interessiert zwar den arzt, wird aber in der regel ausgeblendet.

Sehr schlimm finde ich, dass dabei der patient nicht mitentscheidet.

Ich finde, dass das Verhältnis zwischen arzt und patient sehr unausgewogen ist.

In der nervenklink entscheidet offenbar der arzt, was Realität ist und was wahrheit ist.

Der patient hat offenbar nur dann recht in seiner meinung, wenn er den arzt zustimmt, sonst leidet er in den augen der Nervenärzte an “realitätsverkennung”.

Das ist schon alles sehr bedenklich. Die Stigmatisierung als “psychisch kranken” finde ich ebenso widerlich, wie die präpotenz der Nervenärzte, die vorgeben zu wissen, wo wahrheit ist, und wo nicht.

Also beim nächsten male möchte ich dietmar ausdrücklich erklären, dass ich lieber die natur genießen und mich von meinem Stresslevel erholen möchte, als dass ich mich mit so schweren Themen auseinandersetzen muss, die aber sicherlich ein teil unserer kranken Gesellschaft ist.

-

Wir sahen beim obertrummersee wunderschöne naturphänomene:

Im himmel formierten sich schöne wolkenmassen. Eine sah davon aus, wie ein Zeppelin!

Der wind war sanft und streichte über den see. Es erzeugte sanfte wellen, die weiter drinnen im see sich wieder veränderten. Auf steine brachen sich dann die wellen und erzeugten neue wellen.

Das unterschiedliche Wellenspiel hat mir sehr gefallen.

Metergroße schilfe ragten aus dem wasser. Von weiten sah man kleine blaue und bunte schiffe.

Wir gingen durch die wiesen. Überall in der wiese waren gelbe Löwenzahnblüten.

Wir fühlten uns beide verhältnismäßig gut und machten einige fotos.

Ja dietmar horst ist für mich und nadia der beste freund, den wir haben!

Während des spazierganges kam es noch zu einem lustigen vorfall:

Als wir die straße überqueren wollten, stand links von mir ein älterer Mensch, wahrscheinlich ein Pensionist. Er machte spass, als wir die straße überqueren wollte und fragte uns, ob wir eh lebensversichert sind. Die straße war eine durchfahrtstraße und die Autos fuhren tatsächlich sehr schnell.

Wir überquerten die straßen mit diesem alten mann. Der alte mann fing an zu sagen, dass er ein kaiser ist.

Ich dachte mir zuerst, dass das seine art ist, spass zu machen und amüsierte mich sehr.

Als dann zufällig das handytelefon von dietmar leutete und er abhob und redete.

Fragte mich dieser ältere mann, der links von mir war, ob der Dietmar von der Polizei kam.

Sogleich stieg der ältere Mensch auf das rad und fuhr weg, anstatt uns weiterhin zu begleiten, wie er es ursprünglich auch so wollte (das sagte er mir, dass er uns ein stück begleiten möchte).

Ich musste lachen, weil ich in diesem Moment glaubte, dass der ältere mann meinte, dass dietmar wegen ihm telefonierte und abhaute.

Ob das dann letztendlich wirklich so ist, kann ich nicht wissen, weil ich ja den alten mann nicht fragte, ob er wegen dietmar, der da gerade telefonierte,weglief. Jedenfalls sah es so aus, als ob er sich wegen dietmar bedroht fühlrte...

Ich musste lachen und verzählte es dietmar, der von diesem vorfall nichts merkte, weil er gerade so in ein Handygespräch war.

Ob der ältere herr aber wirklich einen “Vogel” hat, oder nicht, kann ich gar nicht hundertprozentig wissen, weil mich die patientengeschichten von dietmar sicherlich in eine solche richtung des wahrnehmens empfänglich gemacht haben...

Dietmar ladete mich anschließend zu einem kleinen Imbiss beim “guten Hirt” in der stadt Salzburg ein.

Wir aßen beide toast, der auf einem großen jausenbrett serviert wurde.

Dazu tranken wir beide organgensaft auf einer halbe mit leitungswasser.

Insgesamt tut mir der kontakt mit dietmar sehr gut. - nur bin ich völlig allergisch, wenn es um patientengeschichten geht, zumal um nervenklinikgeschichten.

Erinnerung an gestern, den Samstag 25. April 09

Anja, ja ausgerechnet Anja möchte mir helfen, dass ich von meinem stress runterkomme!!

Ich war erstaunt. Denn ich kenne ja auch andere Landmenschen, die aber nicht auf mich eingingen und mir anboten, dass ich einmal bei ihnen draußen übernachten kann....okay gefragt habe ich aber auch nicht,.

Ich war ja vom kino ausgebrannt, nun halte ich die Salzburger stadt mit den vielen aufdringlichen werbungen, den lärm, den gestank, das künstliche abendlicht mit den vielen unsinnigen lichtern nicht mehr aus und durste nach land.

Um 13 uhr kam Anja, sie klopfte gar nicht mal an unserer wohnung an, wie versprochen in unsere wohnung (mietwohnung).

Nadia kochte vorzüglich Kartoffeln mit melanzani.

Nadia ist eine ausgezeichnete Köchin und wird von Jahr zu Jahr sogar noch besser J.

Als Anja kam, fing nadia an, mich herumzukommentieren. “Peter, kauf ein Baguette....Peter schneie das Baguette...”

Peter dies und peter das...

Nadia muss mich nach über 20 jahren doch kennen, dass ich es nicht leiden kann, wenn in anwesenheit anderer leute sie mich herumkommandiert.

- auch wenn ich gerne hilfsbereit bin...;

Ich flüchtete, weil ich nicht auf Verständnis stoß, von der wohnung und ging ins paracelsiusbad, wo ich mich für eine halbe stunde mit brustschwimmen abreagierte.

Nach einer stunde ging ich wieder zurück. Anja und nadia waren immer noch da.

Dann packte ich mein zeug...Zahnbürste, Pyjama und so weiter ein und wir fuhren zur anjas wohnung in der tiergartenstraße 5,

Vom fenster dieser wohnung hat man wunderschönen ausblick auf dem tiergarten von Salzburg.

Die wohnung gehört Anja. Sie hat eine dachwohnung mit kippfenster.

Anja ist leider auch schon öfter in der Nervenklinik gewesen. Ich sagte ihr aber, dass ich nichts von den psychisch kranken menschen wissen will und auch nichts von ihren erfahrungen von der Nervenklinik.

Ich sagte ihr, dass ich mich nur entspannen möchte und mich erholen.

Hier draußen, in anjas wohnung, die sie von ihren eltern geschenkt bekam, ist es viel, viel ruhiger und schöner als uns unserer (nadia und meine) mietwohnung. Auch sind in der plainstraße sehr viele “Proleten”, die alkoholisiert sind, sowie türken und Ausländer. Es ist ein auslandsviertel.

Während Anja, wenn sie aus dem fenster ihrer eigentumswohnung sieht, nur natur, den tiergarten, Felsen, wiesen und berge sieht, sieht nadia und ich in der plainstraße 27 vor der mertenstraße und plainstraße draußen nur Autos, die man auch hört. Man sieht auch immer wieder gestrandete leute, die mit Plastiksatzkerl gerade von dem “proletenhaften” Bila kamen und richtung salzach gingen.

Nadia verdrängt all das.

Die wohnung in der plainstraße ist tatsächlich sehr schön. Aber die umgebung ist scheußlich.

Gleich die nebenstraße von der plainstraße ist die elisabethstraße. Es ist die heruntergekommenste straße, die ich kenne. Papierzeug, müll liegt einfach so auf dem boden.

Es gibt da billige Reihenhäuser und fast ein jeder dort hat eine fernsehschüssel auf seinem Balkon angebracht. Einige höhere wohnungen haben handymasten.

Eine hässliche gegend.!

Nun ist es schon 6.43. Der Sonntag, (26.April) ist angebrochen.

Die erste nacht habe ich bei der Anja nicht gut geschlafen. Es war alles neu für mich.

Sie hat auch ununterbrochen von ihre erfahrungen im Arbeitstrainingscenter, wo sie gerade arbeitet geredet. Dort sind nämlich auch viele schwer psychisch kranke menschen.

Nun versuche ich ein bisschen auszuruhen. Ich dürfte höchsten 1 oder 2 stunden geschlafen haben.

Die Couch ist einfach sehr weich. Man kommt davon rückenschmerzen. Vielleicht werde ich heute nacht einfach am boden liegen. Über mir sah ich den Sternenhimmel, da ich gerade unter dem dachkippfenster lag.

Es ist 9.44 uhr. Ich sitze auf das weiche sofa, auf dem ich geschlafen habe im Wohnzimmer der wohnung von Anja (nahe vom hellbrunner tiergarten).

Die wohnung ist sehr groß und geräumig. Rechts von mir steht ein schöner ohrenkesse. Vor mir ein großer familientisch, alt aber sehr elegant mit 5 etwas unordentlich aufgestellten Sesseln. Ein Sessel steht einfach so im raum. Diese 5 hölzernen Sesseln haben eine auffällig hohe und elegante Sitzlehne mit gelben sitzpolster. Links von mir steht eine uralte kommode aus der großmutterzeit.

Auf diesen sind erinnerungsfotos von anjas kindern drauf. Auch ein foto von ihren eltern. Beide waren Psychotherapeuten und streiteten beständig. Anja litt sehr unter diesen steitigkeiten ihrer eltern.

Auch wurde sie schon von klein von ihren vater und ihrer mutter psychologisiert und so schon überempfindlich und empfänglich für alle möglichen psychischen

störungen geworden.

Anja hat immer rückfälle. Die Nervenehrzeh sagen, dass sie an Borderlinesyndrom leidet.

Momentan ist sie mit über 40 jahren in der Pension. Das arbeitsamt hat aber trotzdem gefordert, dass Anja im arbeitstraningszentum ATZ arbeiten muss. Dort sind viele psychisch kranke menschen, sowie schweralkoholiker.

Anja muss dort arbeiten, sonst veriert sie die rechte für ihre Pension.

Die arbeit dort ist ziemlich blöde.

Sie muss Luftballon aufblasen und zusammenbinden, dinge einordnen für irgend eine große firma und so weiter.

Meistens sind es fast sinnlose arbeiten, wofür man keinerlei verstand braucht.

Anja ist sehr belastet von ihrer arbeit, weil sie unterfordert ist.

Sie unterichtete jetzt schon länger die nadia in tanz.

Sie hofft, dass sie eine arbeit in der lebenshife bekommt, oder ähnliches,damit sie von diesem ATZ wegkommt.

Im ATZ bekommt sie auch essen. Das ist aber ein fraß und oft halbverbrannt und fettig.

--

Auf dem Tisch liegt das boch von Osho:

Liebe, Freiheit, Alleinsein   Verlag Arkana Goldmann, 348 seiten

Osho (Bhagwan shree raijneesh) wurde 1931 in Indien geboren. Im alter von 21 jahren erlebt er eine erleuchtung. Bevor er als spiritueller lehrer hervortrat, unterrichtete er Philosophie an der universität

Von japalpur, Indien. Seit den 60er jahren lehrte er spezielle Meditationstechniken.

Er erhielt vor allem von westlichen suchern großen zulauf und gründete 1974 einen Ashram in Pune.

(Poona)

Ab 1981 lebte und lehrte er in Oregon, USA.

1987 kehrte er nach Indien zurück.

Osho starb 1990 in Pune.

Rechts von mir legen die karten von Eckhart Tolle

Noch ist Anja jetzt in ihrem Schlafzimmer. Ich werde mich aufmachen und etwas spazieren gehen.

Dientstag, 28. April 2009

Heute ist es hell-grau draußen. Die vögeln zwitschern in Chören.

Die dachbaudecker haben momentan (es ist 9.13) aufgehört zu hämmern und alte ziegeln vom dach in den großen Container zu schmeißen.

Nadia und ich tranken kaffee. Brot ist keines zuhause. Sie macht gerade das bett.

Gestern war ich schon zu müde, um die eindrücke des tages festzuhalten. So geht es oft.

Und doch sind ausgerechnet dies die interessantesten tage!

Nadia möchte anfangs mai in trimmelkam in einer sogenannten “Pension Theresa” übernachten.

Da ich mir nicht mal sicher bin, ob das wirklich der richtige name ist, glaube ich nicht, dass wir eine Chance haben das rauszubekommen. Im internet und auch telefonisch haben wir nichts gefunden.

In dieser Pension übernachteten nadia und ich vor schon längerer zeit.

Nadia, glaube ich, hat es jetzt gefunden. Die frau, die da die zimmer vermietet heißt

frau Bachmeier in trimmelkam.

Telefon:

06277/ 6569

Nadia und ich möchten nämlich in oberösterreich (bundesland von Österreich) von Montag bis Freitag übernachten und uns in der ruhigen natur vom stress erholen.

Nachtrag von gestern, den 27. April 2009:

Einige eindrücke.

In der früh um 8 h sind wir beide aufgestanden. Die dachdecker machten schon viel lärm und haben ziegeln vom dach geschmissen.

Ich säuberte die wohnung vom staub, wusch das Geschirr ab und staubsaugte.

Nadia bereitete sich für den orientalischen tanz vor.

Im yogaraum machte sie einen Spontanauftritt. Ich nutzte die gelegenheit, mit der neuen casino-camera sie zu filmen.

Die orientalische Tanzschülerin siegrid kam um 10 h. gleich beim hereinkommen der Wohnungstüre sagte sie, dass ich sehr gut aussehe, entspannt und braungebrannt.

Während nadia unterrichtete versuchte ich im kleinen vorraum den gerade frisch aufgenommenen film vom spontanen Tanzauftritt der nadia in den Computer zu geben und mir anzusehen.

....das ist mir aber nicht gelungen und so probierte ich vergebens mehr als einer halben stunde.

Danach lief ich von zu hause der salzach hinunter zum saalachspitz. Ich hatte den pulsmesser dabei.

Meine knie schmerzten nicht.

Ich entschloss mal, richtig schnell zu laufen und zu sehen, wie viel der puls dann steigt.

Auf 150 kam ich gleich mal. Auf 160 musste ich schon ziemlich schnell laufen, die

atmung vertiefte sich dabei. Höhere werte bekam ich nicht leicht.

Da aber die strecke dennoch ausreichend lang ist, habe ich dieses tempo eingehalten und bin dann sogar auf 170 pulsschläge in der minute gekommen.

Wenn ich mit einem puls von 120 oder 130 laufe, bin ich in ca. 45 minuten von der plainstraße beim saalachspitz.

Heute, mit einem puls von einem schnitt von ca. 155 bin ich in ca. 20 bis 30 minuten am ziel gewesen.

Ich studierte die unterschiedlichen strömungen um den saalachspitz, sowie die vielen faustgroßen ballartigen gesteine mit unterem Sandgeröll nahe des saalachufers.

Wie die letzten male, so zog ich mir auch diesmal die schuhe und die socken aus und ging barfuss.

Am himmel waren einige wildformatierte wolken. Der wind blies. Es war föhnig.

Beim zurückjoggen wollte ich auf 130 puls kommen. Aber das war nicht leicht. Der puls ging mir beim zurücklaufen schnell über 140.

Zuhause angekommen, war nadia schon fertig vom untericht. Auf dem Tisch in der küche ist der teller und das besteck gedeckt, sowie viel gelber reis und ein Menü mit Soja. Ich zog meine Laufschuhe aus, tat sie aus dem fenster, das in der kleinen duschkammerl ist und trank viel wasser. Danach aß ich.

Anschließend legten ich und nadia uns etwas hin. Um 15 uhr hatte ich den wecker gestellt.

Dann musste sie arbeiten gehen.

Ich las vom Büchlein über die salzach, von der Wasseramsel, der Wasserspitzmaus, der bergstelze und vom zaunkönig.

Danach musste ich mich eh schon wieder für die Yogastunde in freilassing vorbereiten.

Wie gewohnt, fuhr ich mit meinem citybike (Wildthing) nach freilassing in den Sportpark freilassing, wo ich ja schon seit 2001 yogaunterricht anbiete.

Es waren 6 leute da, die meine stammgäste sind. Ich machte gemütliches Yoga, erklärte ihnen, wie milchsäure sich bei Meditation abbaut und bei stress aufbaut und so weiter.

Auch sagte ich ihnen, dass ich nächste woche nicht kommen kann, weil ich auf urlaub in trimmelkam (oberösterreich) bin.

Beim zurückfahren war es schon dunkel. In dieser zeit hatte nadia orientalischen tanzunterricht mit Gerhild hirnsperger (die ich schon über 22 jahre kenne) sowie die tochter Ingrid (die jetzt schon 2 Kinder hat) und siegrid.

Wie gewohnt kam ich beim salzachsee vorbei. Man hörte die frösche quacken. Es ist so ein Geräusch, als ob tiere abgewürgt werden J

Von weit hörte man den schall der Autos. Sonst war es verhältnismäßig dunkel. Da es fast stockdunkel war stellte ich das fahrrad vor dem eingang ab. Die eingangstür war offen.

Weit und breit war kein Mensch zu sehen. Die bergheimer Kirche leuchtete, wie üblich in den see hinein.

Ich verspürte den drang, barfuss den kleinen salzachsee zu umrunden. So ging ich vom haupteingang, wo auch tagsüber eis und getränke verkauft werden zu fuß und ganz meditativ gegen den Uhrzeigersinn den see entlang. Bei den langen Sträuchern hörte man das laute Geräusch. So als würde es nur einige schritte sein.

Jedes mal aber, nach dem ich die lokalisierte froschgequacke erreicht habe, war es an dieser stelle ruhig. Ich ging weiter und es war immer das gleiche:

Vor mir quakte es. Direkt an meinem momentanen standort war es still. Da ich barfuss und sehr langsam ging, machte ich eigentlich kaum Geräusch.

Offenbar aber merkten selbst da die frösche, sobald ich in ihre nähe kam und hörten dann ab einer bestimmten Distanz auf zu quaken.

So sensibel sind die tiere!!!

So fein ist die natur! Der Mensch hat zwar mittels Technik die kunst des fluges nachgeahmt, aber die Nuancen der natur, die unglaubliche Subtilität und weisheit der natur ist schon fantastisch.

Schon im kleinsten zeigt sich die natur als großartigen baumeister und überragenden “Techniker”.

Man betrachte einmal nur die strömungen und die wasserwellen, wie unterschiedlich diese sind, und wie sie sich doch wieder zueinander gleichen.

Die andere hälfte des salzachsees ist ohne ufergras und deshalb auch ohne frösche und froschgequake.

Über mir flogen die von der üblichen klaren himmel kontrastierende dunkel erscheinende Fledermäuse.

Lautlos fliegen sie in unruhigen, ständig hakenschlagenden routen über diesen in sich ruhenden See.

In der wiese, es war schon fast stockdunkel, sah ich 2 leute, die sich dunkel von der wiese hervorhoben, wie sie in schnelleren tempo vorwärtsschritten.

Sie redeten. Es waren junge leute, die in der wiese offenbar mit dem fahrrad fuhren, was ja verboten ist.

Die fahrräder selber konnte ich aber nicht sehen, da es dafür zu dunkel war.

Die beiden wussten zwar von einem anderen ausgang, jedoch nicht, dass dieser am abend zugesperrt ist.

Als ich wieder zu den hauptausgang dieses erholungsortes ging und mein fahrrad suchte, konnte ich es nicht mehr finden!

Es wurde gestohlen. Und das in völliger dunkelheit in einer gegend, wo um diese zeit (es war da ca. 22 uhr) kein Mensch geht.

paar Mal ging ich das gelände, wo ich mein fahrrad abgestellt hatte auf und ab.

es kam mir die gewissheit, dass es gestohlen wurde.

Ich war leicht verzweifelt und wütend, weil ich gerade jetzt, wo ich sowieso nur

wenig geld fürs überleben habe, da ich als kinovorfüher im elmo gekündigt habe, mir ausgerechnet jetzt so etwas passieren muss!

Ich wollte schon nach hause zu fuss gehen.

Als mir spontan einfiel, dass ich 2 leute im dunkel sah, die die Salzachwiese überquerten.

Einen kleinen hoffnunsschimmer hatte ich noch. Vielleicht haben die diebe das fahrrad am anderen ausgang wieder abgestellt, weil dieser andere ausgang für die fußgänger zwar durchlässig ist, aber so eng gemacht wurde, dass man kein fahrrad durchschieben konnte.

So also ging ich durch das gras, fast ohne hoffnungen, das rad wieder zu sehen.

tatsächlich!

Mein fahrrad (Wildthing) war am anderen ende vor dem Nebenausgang der salzachseebadeanlage abgestellt worden!

Ich hatte eigentlich großes glück. Würden sie nämlich nicht durch die wiese, sondern entlang des weges fahren, hätte ich das fahrrad in der dunkelheit (es war eine klare, wenig bewölkte nacht) nie gefunden!

In Salzburg ist es bekannt, dass soviel fahrräder gestohlen werden.

Ich hätte also kaum hoffnungen mehr gehabt, das fahrrad je wieder zu sehen.

Ein neues fahrrad hätte um die 400 € gekostet. Gerade jetzt, wo ich nicht so viel geld habe, wäre das eine hohe summe gewesen.

So weiß ich also ab nun, dass ein fahrrad auch bei fast völliger dunkelheit und in gegenden, wo nur wenige menschen sind, gestohlen werden kann. Schneller als man glaubt.

Mein fahrrad knattert schon einwenig. Es wird möglicherweise der grund sein, dass der dieb sich das fahrrad nicht behalten hat.

Ich fuhr glücklich nach hause und wollte diesen vorfall der nadia erzählen. Beim hineingehen der wohnung, sah ich sie in der küche sitzend mit Musik. Ich begrüßte sie und wollte anfangen, ihr die geschichte zu verzählen.

Sie unterbrach mich aber. Sie sagte, dass ihr das unterrichten von den 3 leuten sehr gut getan hat.

Ausgerechnet die Gerhild, die ja in der vergangenheit nie kompimente mir und nadia machte und auch sonst nur überall Mängel sieht, lobte die nadia, so verzählte sie das mir!

Sie sagte zur nadia: “Ich muss dir sagen Nadia, du machst es wirklich sehr gut!”

Nadia war sehr erfreut darüber. Sie sagte mir auch, wie sie Ingrid beim hüftekreisen korrigierte.

Wir beide waren müde und gingen bald einmal schlafen.

So die schönen erinnerungen von gestern.

Jetzt ist es schon 10:36. Ich sitze auf meinem Stammtisch in der küche.

Man hört das schlagen und das hämmern von den dacharbeitern, sowie das langgezogene brummen der Autos. Die vögeln höre ich momentan nicht.

Auch hört man das arbeiten einer kreissäge.

Die blättern des baumes flattern.

Der gelbe, schöne Prachtstrauß, die fosizien strahlen heute nicht so, teils weil es bewölkt ist, teils weil jetzt nach und nach das grün der bäume die fosizien (leuchtende - gelbe Sträucher) überdecken.

Ich werde jetzt der nadia helfen... die stiege putzen und so weiter. Nadia hat kurz vor ihrem urlaub noch viel arbeit.

Um 17.30 muss ich dann schon in freilassing sein, wegen des 3 stündigen unterrichts.

Mittwoch, 29.April 2009

Wie üblich sitze ich auf meinem Stammtisch auf den geflechteten Sessel, mein "Tagebuch" auf dem runden Tisch liegend.

Gerade läutete der wecker von nadias zimmer. Es ist 8.04 in der früh.

Meine blaue, kleine und goldverzierte kaffeetasse steht links neben mir.

Die vögeln zwitschern, es klingt wie ein zischen, schnell und kurz, mit abrupten ende des tones.

es regnet, und momentan ist es relativ ruhig in der wohnung (plainstraße 27/8)

Die bäume und Sträucher Vis a Vis vom küchenfenster sind jetzt noch wuchtiger und grüner geworden.

Die fosizien, die den April so auffällig schön leuchteten haben die Strahlkraft eingebüßt. Nur noch wenige von diesen steckenförmigen gelben Sträuchern ragen aus dem grün der blätter hervor.

Erinnerung an gestern, den Dienstag, 28. April

Als ich so um 12 uhr gestern bei der nadia war, habe ich eine Spezialaufgabe von ihr bekommen.

Die fenster im 2ten stock in einer wohnung putzen.

Statt den Schlüssel senkrecht reinzustecken, wie es ja sonst überall eigentlich so der fall ist, muss man ihn waagrecht, also horizontal reinstecken und auch so wieder dann abziehen. Wenn man das nicht weiß, versucht man vergebens den Schlüssel in senkrechter Position abzuziehen. Es ist die türnummer 3 und geht zum Innenhof von

der getreidegasse 6 (Wohngebäude des Besitzers Paul Blümel).

Zunächst habe ich mit besen und schaufel den gröbsten Dreck von den 3 Fensterbankerl weggetan.

Es war viel mist. Da die straßentauben sehr oft krank sind, weil sie zu viele sind und noch von den

Unwissendenden menschen gefüttert werden, habe ich mir vor dem mund einen Mundschutz getan und die Handschuhe angezogen.

Die straßentauben sind nämlich überträger schwerer Infektionen und krankheiten, wie auch unter anderem die salmonellen. Wegen des füttern von menschen sind sie überbevölkert und krank, da es ihnen an vitaminen und einer nährstoffreichen fressen fehlt. Sie werden bequem und gewöhnen sich zunehmend, sich von den überresten der menschen zu ernähren. Sie machen gebäude durch ihre fäkalien kaputt.

Eine stunde brauchte ich für die hauptreinigung. Nadia schüttete noch aggressives chemisches zeug drauf.

Da aber vor allem die 2 äußeren Fensterbahnkerl schief sind, floß dieses chemische zeug runter.

Man sieht es jetzt an der mauer. Aber da die mauer sowieso von den tauben verdreckt ist, wird es nicht so schlimm sein.

Ein Bauarbeiter von einem anderen gebäude des Innenhofes sah gerade, wie das chemische blaue, flüssige zeug der mauer entlang floß und lachte.

Ich hörte den radio mit Musik von den 70er oder 80er jahren.

Der Bauarbeiter, vielleicht der Chef von den arbeitern pfeifte hässlich zu dieser Popmusik. Dann

sagte er : “ Do sind zwei (zwa) Spezialisten.”

Ich beschimpfte etwas die nadia, aber passiert ist es jetzt schon und rückgängig kann man das nicht mehr machen.

Danach fuhr ich nach hause, packte mein Yogazeug ein und fuhr mit “meinem” Wildthing nach freilassing. Um 17.30 hatte ich Yoga. Vorher kaufte ich mir noch einen Tomaten - und einen Apfelsaft.

In der ersten stunde sagte ich ihnen, dass nächste woche Yoga ausfällt, weil ich mit nadia auf dem land urlaub machen möchte. Wir sagten, dass wir diese stunde in September dranhängen werden.

Eine frau brachte mir einen bogen mit von der DAK : Deutsche Arbeiter Krankenkassa.

Es sind viele zetteln, die sehr genaue angaben selbst des Kurskonzept beinhalten.

So muss man auch schriftlich zeigen, mit welchen unterlagen man arbeitet und welche unterlagen die Kursteilnehmer bekommen.

Das finde ich schon krass. Die Yogaschülerin, die mir das brachte, will einfach nicht glauben, dass es nicht ausreicht, einfach eine yogalehrerausbildung zu machen. Selbst dann nicht, wenn ich 10 verschiedene Yogalehrerausbildungen mache.

Die Gebietskrankenkassa verlangt nämlich noch zusätzlich eine ausbildung als Physiotherapeut oder ein hochschulstudium in - zum beispiel - Pädagogik.

Es bringt nichts, einfach die zetteln auszufüllen und diese abzuschicken!

Dann haben die Gebietskrankenkassa alle Daten offen vor dem Schreibtisch und ich bekomme doch wieder einen Hammer von dieser versicherung auf meinen kopf geschlagen.

Ich werde mal nachfragen, welche möglichkeiten es sonst noch gibt, um durch vielleicht andere ausbildungen eine anerkennung von der Krankenkassa zu bekommen.

Momentan sehe ich aber eher nicht rosig. Eine physiotherapieausbildung ist nämlich sehr schwer. Es wird stark selektiert und wenn man das glück hat doch reinzukommen, dann nur, wenn man mindestens die Matura hat.

Und ich habe nur zur dreiviertel die Matura.

Ich war wie “erschlagen” an diesem abend.

die Gebietskrankenkassa will meine Qualifikation als yogalehrer nicht anerkennen!

Es hilft dabei nichts, dass die yogaleherausbildung 621 unterrichtseinheiten dauerte, dass ich dafür 4 jahre brauchte, und dass ich alle fächer mit sehr gut

abschloss.

Lili, da Parkinson hat, hatte sich heute besonders schwer bei den gleichgewicht getan. Sie hat auch schon andeutung darüber gemacht, dass sie das Yoga bald lassen kann, weil sie schlechter wird.

Sie vergleicht sich immer zu sehr mit den anderen.

Tatsächlich weiß ich, dass die anderen in dieser Gruppe lili oft bewundern, weil sie so willenstark ist und auch schon viele Yogaübungen lernte.

Aber mit dem gleichgewicht ist das so eine sache. Die parkinsonsche krankheit nimmt ihren lauf.

Den blick von der lili (Amalie), als sie merkte, dass sie sich bei den Gleichgewichtsübungen so schwer tat, werde ich nicht vergessen. Es lag furcht, fast schon ein bisschen Resignation in ihren augen. Sie waren ganz wach.

Von einer neuen Schülerin, die auch schon 50 jahre ist, bekam ich 100 € dazu. Das ist sehr erfreulich.

Sie heißt Petra und ist schon 30 jahre lang als Friseurin selbstständig. Hat auch einen eigenen laden.

Ihre rechte schulter schmerzte sehr. Wir glaubten, dass es eine sehne ist.

Der arzt fand jedoch heraus, dass sie an schleimbeutelentzündung und verkalkung leidet.

Sie bekam gegen die schmerzen Medikamente, sowie eine stoßwellentherapie wegen der verkalkung.

Diese stoßwellentherapie tat ihr überhaupt nicht gut.

Sie hörte damit wieder auf und wandte sich zu einem heiler.

Also nach den 3 stunden Yoga fuhr ich nach freilassing. Ich machte geräteübungen mit den beiden armen.

Danach fuhr ich nach hause. Die erlebnisse von lili (parkionsonkranke) und die

ausgrenzung der Gebietskrankenkassa als “nicht qualifizierter yogalehrer” in augen der Gebietskrankenkassa belasteten mich den ausklingenden abend.

Es zählt für die Krankenkassa nicht, dass ich

- 621 unterrichtseinheiten absolvierte mit den besten noten, die man bekommen konnte.

Ich war damals einer der besten, wenn nicht der beste überhaupt bei den prüfungen.

- dass ich seit 2001 schon kontinuierlich unterrichte

- dass ich mich laufend autodidaktisch weitergebildet habe und

100te Yogabücher, viele Anatomiebücher studierte, dass ich mir dvds über den menschen kaufte

- dass ich im sportparkfreilassing leute habe, die seit meinem anfang als yogalehrer zu mir kommen,

Das heißt schon 8 jahre kontinuierlich kommen

- dass ich selber konsequent Yoga mache und daneben regelmäßig schwimme (jahreskarte paracelsius bad), sowie Rad fahre, wandere und seit letzter zeit auch konsequent jogge

- dass ich auf die ernährung schaue, vegetarisch mich ernähre, um durch meine eigene sportliche Aktivitäten und richtiger ernährung vorbild für die yogaschüler zu sein!

Es zählt stattdessen für die GKK nur die scheine und die kästchen, in denen sie einen menschen einordnen können.

Was die GKK als qualifizierung ansieht ist für mich eine Anpassung an das Krankensystem, wo der einzelne vom staat, sobald er irgendwie bedürftig wird, teilsentmündigt wird.

Alle staatlichen einrichtungen entmündigen den menschen und nehmen die freiheit des einzelnen menschen.

Offenbar ist das der preis, den der “patient” für die leistungen, die der staat den Einzelbürger aufzubringen gewillt ist, bezahlt oder bezahlen soll.

So halt die erinnerungen von gestern

Nun ist nadia aufgestanden. Es ist 8:58 und trinkt nun kaffee.

Sie hat reis mit sojaleibchen gekocht. Wie immer schmeckte mir das essen sehr gut.

Dafür massierte ich ihr die füße heute und rieb sie mit Nivea ein.

Bis 14.30 hat sie ein “nickerchen” gemacht.

Draußen regnet es heute. Der himmel ist in einer leuchtenden, grauen “decke” (wolkenmasse) eingehüllt.

Heute habe ich auch etwas zeit gehabt, das Fahrradbuch, das mir Christian bunash geliehen hat, zu lesen.

Bestürzend fand ich folgende zeilen:

___________________________-----------------------------------

“sind wir Verkehrsteilnehmer noch sozial verträglich?

Die antwort lautet klar: nein. Sobald wir zum Verkehrsteilnehmer mit auto, motorrad, fahrrad werden, werden wir gerne zu gesetzesbrechern. Menschen aller bildungsgrade werden zum enthemmten individiuum, das im wahrsten sinne des wortes bereit ist, über leichen zu gehen. Nicht nur in deutschland gilt im straßenverkehr dass nackte faustrecht, das recht des stärkeren, Vernunft, moral, verantwortunsbewusstsein bleiben auf der strecke. Wer das andere Antlitz eines volkes kennenlernen möchte, der begebe sich in unseren straßenverkehr. Pauschal gesagt, die schwächeren teilnehmer im straßenverkehr - alte menschen, Kinder, behinderte - werden nicht nur ignoriert, sondern menschlich, seelisch und rechtlich niedergewalzt. Auf deutschen straßen und radwegen herrscht das faustrecht. Da wird der Akademiker, der generaldirektor, der super-manager zum steinzeitlichen

primitivling, da werden spießer, christen, Atheisten zu hemmungslosen gewalttätern.

Das ist die traurige wahrheit!

Sind radfahrer die besseren menschen?

Auch hier lautet die antwort leider: nein!

Sobald der motorisierte Verkehrsteilnehmer zum radfahrer wird, verhält er sich als radfahrer gegenüber Fußgängern, kindern, älteren menschen, behinderten genauso brutal, kriminell, wie er das als kraftfahrer zu tun beliebt. In münchen werden laufend fußgänger von wildgewordenen Radfahrern niedergemäht, gelegentlich getötet, fast immer schwer verletzt.

Das unschuldige opfer sieht meist den von hinten heranrasenden radfahrer gar nicht, kann nicht ausweichen, kann nicht reagieren. Die unfallfolgen sind - ähnlich der raserei auf Skipisten - umso verheerender für das opfer.

Der, die verursacher radeln davon, begehen fahrerflucht."

Aus habelf großes Fahrradbuch, 1992 seite 30

______________________________________----------------------

Um 15 h cira bin ich zum saalachspitz sehr langsam hingejoggt. Wichtig ist mir, dass meine gelenke so schonend wie möglich behandelt werden und zeit haben, auf die neuartigen belastungen erst zu reagieren, um dann knochenmasse aufzubauen.

Zurück bin ich sogar die hälfte der strecke mit einem puls von 110-115 gejoggt.

Zuhause (plainstraße 27/8) habe ich mich erholt.

Es war aber leider schon 10 nach 18 h.

Um 18 h habe ich mich jedoch heute mit hans peter lacher (mag.) für Yoga ausgemacht.

Er war nicht da. Ich habe ihn aber auch nicht erreichen können.

Nadia kam, wie gewohnt um 20 h. sie war müde.

Morgen werden wir noch einen anstrengenden tag haben beim blümel (fenster, stiegen und vieles mehr)

Am Freitag ist nadia bereits im urlauf.

Am Montag sind wir beide in oberösterreich für cirka eine woche.

Beendigung des zweiten tagebuches (April - ausflüge - regeneration in der natur)